A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

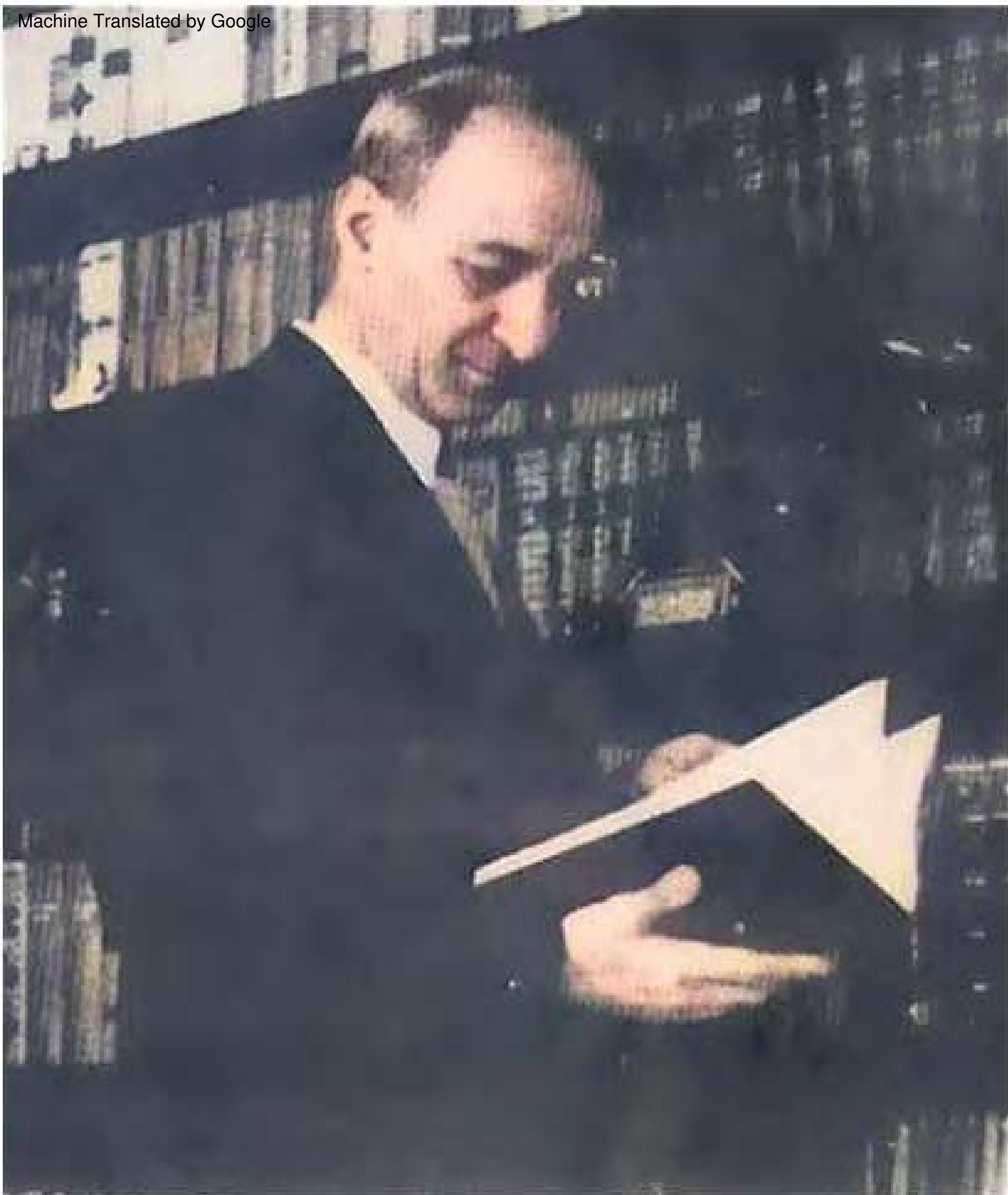
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, marubucin wannan littafi, wanda ke mutuwa a ƙarkashin matsin lamba na cututtuka daban-daban shekaru 19 da suka wuce, yanzu an sami ceto gaba daya daga duk matsalolinsa ta hanyar cin ganyayyaki, kuma yana da shekaru 75, yana da cikakkiyar lafiya tare da ƙarfin saurayi. Nasa Aikin yau da kullum shi ne nuna wa mutane cewa duk wata cuta da sauran bala'o'i na wannan duniya suna faruwa ne ta hanyar cin dafaffe (kashe) abinci da magunguna masu guba da sauran matattun abubuwa.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

CIWAN DAnye

Sabuwar Duniya Mai 'Yanci Daga Cututtuka, Mummuna da Guba

Oda kuma Yada RAW-CI

YADUWAR CIN DAN KYAU NE MAFI KYAU DA
AIKIN DA YAFI DAN ADAM A DUNIYA

Sigar: Bita na 3 na Turanci da aka sabunta + bugun Farisa (1976) &
Littafin ɗan littafin Farisa mai suna "Cin da aka dafa, jaraba mai kisa" (1980)
an fassara shi zuwa Turanci

Abubuwan da ke ciki

KASHI NA BIYU

GABATARWA zuwa FITOWA TA BIYU

An buga kashi na farko na wannan littafin a 1963 a ƙarƙashin taken RAW-EATING. A cikin ɗan ƙaramin ƙarar, wanda ya ƙunshi taƙaitaccen ra'ayi na game da abinci mai gina jiki, na tabo kusan kowane muhimmin al'amari na ɗanyen-cin abinci. Gabaɗaya, ba a buƙatar shigar da cikakkun bayanai masu tsawo don bayyana wa duniya gaskiyar mai sauƙi cewa ayyukan dafa abinci da tacewa, ta hanyar abin da abubuwan gina jiki na halitta ke lalacewa zuwa abubuwan da ba na dabi'a ba, ba kawai ayyuka masu cutarwa ba ne waɗanda ke haifar da cutarwa. karya dokokin yanayi, amma su ne babban dalilin dukan cututtuka. Mafi jahilci zai iya gane cewa, maimakon 'yantar da mutane daga cututtuka, ilimin likitanci da ya ginu a kan abinci dafaffe da magunguna masu guba yana kai dan Adam zuwa ga cututtuka masu tarin yawa, wadanda duk sauran halittu ba su da kariya daga gare su.

Bayan karanta yan layika kaɗan a kan batun, mai hangen nesa ya farka daga rashin kulawar da yake yi kuma ya fahimci cikakken yanayin yanayin. Mafi yawan mutane, duk da haka, kasancewar rashin fahimta na yanzu na kimiyyar likitanci sun makantar da su da kuma nuna son zuciya da ɗimbin ra'ayoyin da aka riga aka yi, suna son samun ƙarin bayani kan batun. Shi ya sa a kashi na biyu na wannan littafi, na zo da karin bayani dalla-dalla kan wasu muhimman tambayoyi. A lokaci guda kuma an yi amfani da damar da za a yi don yin gyare-gyare da yawa da gyare-gyare a kashi na farko. A lokacin bugu na farko na littafin, ra'ayin cin danye har yanzu yana kan matakin farko; yau an fara aiwatar da shi a cikin ƙasashe da yawa. Ta wajen barin dafaffen abinci da magunguna masu guba, dubban mutane masu hankali a duk faɗin duniya sun warkar da kansu daga cututtukan da suka daɗe kuma yanzu suna more rayuwa cikin koshin lafiya da farin ciki. A ƙarshen littafin na ba da ɗan zaɓi na wasiƙun da aka samu daga irin waɗannan mutane.

Lokacin da aka ƙirƙira sabuwar na'ura ko kayan aiki, yan gwaje-gwaje masu nasara ana ganin sun isa don tabbatarwa ko tabbatar da wannan ƙirƙira. A yau, dubban mutane masu lafiya a duk faɗin duniya sun tabbatar da hakan

Danyen cin abinci yana ceton 'yan Adam daga kuncin kowace cuta a duniya. Watakila mutum ya yi tunanin cewa wannan ya isa ya tayar da duniyar kimiyya daga rashin jin daɗi da kuma gamsar da kowa game da fa'idodin da ɗanyen abinci ke kawo mana duka.
A yau mutanen da shaye-shaye suka makantar da su suna shirya taron kasa da kasa don yakar karancin abinci a duniya da kuma gabatar da jawabai marasa iyaka kan batutuwan ban dariya, yayin da kashi 80 cikin 100 na ainihin abincin da ake ba mu ta yanayi ana lalata su da hannayensu ba tare da tunani ba ta hanyar dafa abinci da tacewa.

Ina kira ga duk masu ba da agaji na gaskiya da su ɗaga muryarsu kuma ta hanyar buƙatun su na yau da kullun suna gayyatar hukumomi da su ɗauki matakan gaggawa don aiwatar da ƙa'idodin cin abinci mai daɗi. Lokacin aiki ya yi.

KASHI NA DAYA

Yadda Na Yi Tunanin Cin Danye

Danyen abinci mai cin ganyayyaki ya kamata ya zama abincin da mutum zai ci. Ya kamata a bar al'adar cin dafaffen abinci a duniya sau ɗaya. Wannan ita ce bukatuwar dabi'a. Cin dafaffen abinci shine mafi munin dabbanci a tarihin ɗan adam, dabbanci da babu wanda ya san shi kuma kowa ya faɗi a sume. Ko ta yaya ra'ayin ya zama baƙon abu ga wasu, ita ce cikakkiyar gaskiyar da ba za mu iya yarda da ita ba.

Wannan gaskiyar ta bayyana a gare ni sa'ad da, bayan shekaru 18 na yi nazari da bincike sosai, na tabbata cewa mutuwar mutane 10 na dan shekara 14 da 'yar shekara 14 rashin abinci mai gina jiki ne ya haifar da su. Yawancin gwaje-gwajen likitanci da aka gudanar a Farisa, Faransa, Jamus da Switzerland a cikin yunƙuri daban-daban da aka yi don gano wasu takamaiman cututtuka a cikin kwayoyin halittarsu da kuma gudanar da magunguna da yawa na baya-bayan nan sun taka rawar gani wajen kawo bala'i. 'Ya'yana sun mutu a hankali a hankali da kuma zubar da dukkan gabobin jikinsu sakamakon ciyarwar da ba ta dace ba da magunguna masu guba.

Na sami damar shiga cikin sirrin kimiyyar likitanci da kuma lura da alʼamuransa masu kyau da marasa kyau a sarari, domin begen zama likita ko samun wata riba ba ta motsa ni ba. Tun farko dai burina shi ne in yi iya kokarina wajen ganin an farfado da lafiyar ʼyaʼyana na kauna, daga baya kuma ina shaʼawar dawwamar da tunaninsu ta hanyar amfani ga bilʼadama.

Wani al'amari wanda ya taimaka wajen fahimtar da ni gazawar kimiyyar likitanci shine sabon tsarin da na gudanar da karatuna ta hanyar ilimin kai, ba tare da shigar da tsarin ilimi ba. Ban taɓa yin buguwa ba ta hanyar ƙarairayi da'awar ci gaban da aka samu a madadin kimiyyar likitanci ko kuma ta duk tatsuniyoyi masu ban sha'awa na fa'idodin da ake samu daga magunguna. Na tuntuɓi waɗannan tambayoyin da tunani mai mahimmanci kuma koyaushe ina sanya damuwa ga kasawarsu. Bugu da ƙari, na ci gaba da lura da gaskiyar cewa, duk da kasancewar miliyoyin ƙwararrun likitoci da adadi mai yawa na waɗanda suka sami lambar yabo ta Nobel, mutum mai wayewa yana fama da cututtuka daban-daban fiye da kowane dabba, da cututtuka kamar sclerosis. , ciwon sukari, ciwon zuciya da ciwon daji na karuwa da sauri, suna barazanar shafe ʼyan Adam daga doron duniya. Ban ɓata lokaci ba wajen haddace alamomin cututtuka, sunaye da adadin magunguna da waɗancan rikitattun hanyoyin da ba safai ake buƙata ba, domin ban taɓa yin niyyar zama jarrabawa da samun digiri ba. A maimakon haka, har ya zuwa yanzu, na ba da lokacina wajen yin nazari na bangarori masu yawa na kimiyya da kuma nazarin mabubbugar ilimi iri-iri, daga tushe da kaʼidoji na gama-gari wadanda na iya zana wasu muhimman abubuwa; m ƙarshe.

Sakamakon binciken da aka yi na tsawon shekaru 18 na nazari da nakuda yana kunshe ne a cikin wani babban littafi guda biyu, wanda na farko, littafi mai shafuka 568, an buga shi cikin harshen Armenia a shekara ta 1960.

Ingantacciyar Aiki Na Kowacce Masana'anta Yana ƙarƙashin Samar da Uniform Duk Kayayyakin Danyen Da Injiniya Ya Bayyana.

Har sai da aka gano wuta, tare da sauran daular dabba, ɗan adam ya haɓaka kuma ya aiwatar da juyin halittarsa ta hanyar cin abinci na halitta, ɗanyen abinci. Amma tun lokacin da aka gano wuta, ba tare da tunani sosai ba, maza sun sanya kayan abinci na halitta a kan wuta, sun lalata abubuwan da suke da shi, sun ƙasƙantar da su sannan kuma suka ciyar da jikinsu tare da su. Sakamakon kai tsaye, an haifar da dukan cututtuka da dukan 'yan Adam ke fama da su a yau.

Halittar ɗan adam wata masana'anta ce mai rai da aka gina ta ta ƙoƙarin yanayi mara yankewa. A lokaci guda, tare da gina wannan masana'anta, yanayin mu mai ban mamaki ya yi amfani da haskoki na rana don haɓaka duk albarkatun ƙasa waɗanda suke da mahimmanci don daidaita dubban ayyuka masu rikitarwa na kwayoyin mu da kuma tabbatar da samar da daidaitattun abubuwa. Bugu da ƙari, yanayi ya sanya waɗannan albarkatun ƙasa gabaɗayan kamala kuma cikin jituwa marar lahani na abubuwan da ke cikin su a cikin ɗan ƙaramin hatsi na masara, a cikin ƙwayar rumman, a cikin 'ya'yan inabi ko a cikin ganyen shuka. . Kowanne daga cikin kayan abinci na "mafi yawa" da aka ware daban ya ƙunshi duk waɗannan abubuwan da suka wajaba don raya rayayyun kwayoyin halitta kamar mutum.

A cikin duniyar abin duniya mafi ƙarancin karkata daga cikakkun bayanai wanda injiniyan injiniya ya ƙera don daidaita aikin injinan masana'anta, ko kuskure a cikin albarkatun da aka ƙayyade don tabbatar da yawan amfanin sa na yau da kullun, yana haifar da lalacewa daidai da aikin shukar. Hakazalika, ƙaramar lalacewa ko sauye-sauye a cikin kayan da aka tsara ta yanayi don tabbatar da gudanar da aiki mai rikitarwa na tsarin halittar ɗan adam yana haifar da rikice-rikice a cikin ayyukan ilimin halitta na al'ada na gabobinmu kuma waɗannan rikice-rikice suna bayyana a cikin nau'ikan cututtuka.

Hanyoyi daban-daban da dan Adam ke amfani da shi wajen lalata ko lalata kayan masarufi masu ma'auni da dabi'a ta tsara don gudanar da ayyukansa na yau da kullun ba sa yin tunani. Don wannan dalili, mutum mai wayewa ya ƙirkira masana'antar aljanu, tanda, tanderu da kicin. Kowane lalacewa a cikin ingancin kayan abinci na halitta yana biye da lalacewa daidai a cikin kwayoyin halittar ɗan adam. Abinci mai gina jiki na halitta yana tabbatar da aiki na yau da kullun, na kwayoyin halittarmu, yayin da abinci mara kyau yana biye da ƙarancin aikin sa. Yawancin cututtuka shine sakamakon babban nau'in lalacewa a cikin abubuwan abinci na halitta.

Matukar dai duk bukatunta sun gamsu da dokokin yanayi, da Kwayoyin halittar ɗan adam, wacce ita ce mafi kamalar kwayar halitta a cikin daular dabba, tana iya rayuwa cikin kyakkyawar lafiya daga akalla shekaru 150 zuwa matsakaicin shekaru 200-250. Dafaffen abinci yana tilastawa gaɓoɓin ɗan adam yin aiki sau da yawa ƙarfinsu na yau da kullun, yana gajiyar da su da wuri, suna haifar da cututtuka iri-iri kuma suna rage rayuwar ɗan adam zuwa ɗan ɗan gajeren lokaci. A wannan zamani na ci gaban kimiyya, dan Adam zai iya kawar da dukkan cututtuka ta hanyar kauracewa abinci gaba daya sannan kuma zai iya ba da kuzarinsa wajen nazarin matsalolin dadewa kawa A lokaci guda, tare da abinci mai gina jiki, dole ne mutum kuma ya tabbatar da cewa sauran abubuwan buƙatunsa na halitta sun cika. Waɗannan su ne iska mai tsafta, barci da wuri, tashi da wuri, aiki na jiki, ƙauracewa dumama wucin gadi, tsabta, da sauransu.

Cututtukan Abinci kai tsaye da Kai tsaye

Cututtukan abinci mai gina jiki sun kasu gida biyu: kai tsaye da cututtuka na kaikaice. Cututtukan abinci mai gina jiki kai tsaye sune waɗanda ke haifar da ɗimbin yawa na wasu abubuwan gina jiki ko ƙarancin wasu. Wuta da kayan abinci na dabba suna da tasirin maida hankali da haɓaka sunadaran da ƙwayoyin da ke cikin abinci, yayin da a lokaci guda kuma suna kawar da abubuwan da ke da ƙimar abinci mai gina jiki. Kimiyya ya zuwa yanzu ya iya gane adadi kaɗan ne kawai na waɗannan sinadarai, waɗanda aka sanya wa suna bitamin kuma ba tare da wanda rayuwa ba.

ba zai iya zama ba. Daga cikin cututtuka na abinci mai gina jiki kai tsaye dole ne a sanya duk rashin lafiya da rashin ƙarfi. Cututtuka suna tasowa tare da matsanancin jinkiri da ɓoyewa. Matukar cutar ba ta shiga matakin karshe ba kuma gabobin ba su daina aiki ba, mutum yana daukar kansa a matsayin lafiya. A cikin yanayin raunin bitamin da kuma gauraye, cutar ba ta bayyana ta alamun musamman ga avitaminosis, waɗanda aka bayyana a cikin litattafai; sai dai ya bayyana ta ta hanyar korafe-korafen da ba su da sauƙin bayyanawa.

Cututtukan narkewar abinci a kaikaice sune cututtuka masu yaduwa. A cikin jikin ɗan adam yawanci ana rayuwa da yawa nau'ikan ƙwayoyin cuta waɗanda a cikin yanayi na yau da kullun suna ba da sabis mai amfani ga ƙwayoyin halitta kuma waɗanda ke ƙarƙashin ikon ƙwararrun sel na ɗan adam (bambanta) waɗanda suke bin umarninsu. Amma ta hanyar rashin abinci mai gina jiki, ƙwayoyin da ba su da ƙarfi sun raunana da ta hanyar Dokar Tsira, waɗannan ƙananan ƙwayoyin cuta suna samun rinjaye, suna 'yantar da kansu daga ikon waɗannan kwayoyin halitta, suna tawaye ga iyayengiji, sun zama pathogenic kuma suna haifar da cututtuka da kyau. sani a gare mu Wani lokaci sojojin mamayewa na ƙwayoyin cuta, waɗanda da sun gamu da adawa maras iya jurewa a cikin kwayar halitta mai lafiya kuma da an lalata su a lokaci ɗaya, ba sa saduwa da irin wannan adawa a cikin ƙwayoyin cuta da ke haifar da takamaiman kamuwa da cuta.

A cikin juzu'i na biyu na littafina na Armeniya, na ba da sarari mai yawa kan matsalar cututtuka masu yaduwa, don yin nazari kan wasu sassa na juzu'in farko na littafin "Pathological Anatomy and Pathogenesis of Human Diseases" fitaccen masanin kimiyyar Soviet IV Davydovsky, wanda aka buga a shekara ta 1956. Ta hanyar hujjoji masu yawa masu gamsarwa, marubucin ya tabbatar da cewa ba ƙwayoyin cuta da kansu ke da alhakin haifar da cututtuka ba, amma yanayin rashin lafiya na jiki, raguwa a cikin ikonsa. rigakafi. Amma da rashin alheri, kamar dukan dafa abinci addicts, Davydovsky, kuma, ya kasa bayyana yadda za mu iya mayar da wannan rigakafi ko, mafi kyau har yanzu, hana ta raguwa.

Tsoron ƙananan ƙwayoyin cuta ya firgita maza har don tserewa daga gare su suna da hanyar zuwa matakan mafi haɗari kuma duk da haka suna samun sakamako gaba ɗaya. Dafa ɗanyen abinci don gujewa ƙananan ƙwayoyin cuta na ɗaya daga cikin manyan kura-kurai a kimiyyar likitanci.

Ba za mu iya kawar da ƙananan ƙwayoyin cuta daga fuskar duniya ba. Ana samun su a ko'ina, za su kasance koyaushe kuma za su iya shiga cikin kwayoyin mu ta hanyoyi masu yawa. Musamman, ta hanyar dafa abincinmu da farko muna raunana juriya na ƙwayoyinmu sannan mu lalata a cikin kayan abincinmu waɗancan ƙwayoyin cuta na halitta waɗanda yanayi ya ƙaddara don yaƙar ƙwayoyin cuta. Hatta likitocin da suka kamu da dafaffen abinci sun tabbatar da cewa yawancin bitamin, da suka lalace a kan wuta, suna da Properties na ƙwayoyin cuta. Shi ya sa dabbobin da ke cin tulin shara ba su kusa kamuwa da cututtuka kamar yadda mutum yake ba.

Kwayar cutar daji ita ce zuriyar da ta lalace Abinci

Yawancin masu cin girki suna da ra'ayin cewa domin mutum ya ci abinci da aka dafa shekaru aru-aru a ƙarshe, dole ne ya saba da shi kuma yana iya shan wahala idan ya fara cin ɗanyen abinci lokaci ɗaya. Ma'ana, idan mun cika motar da man fetur mai datti da mara kyau na wani lokaci, injin din ya saba da shi kuma yana iya lalacewa idan aka sauya gurbataccen man fetur da mai.

Da farko dai, tsawon shekaru dubu ba kome ba ne idan aka kwatanta da biliyoyin shekaru a lokacin, tare da kakanninsa, mutum ya rayu kuma ya ci gaba na musamman akan ɗanyen abinci. Bayan haka, cewa mutumin bai zama al'ada ba, a gaskiya, dafa abinci yana tabbatar da wanzuwar cututtuka, waɗanda suke ɓacewa kuma kwayoyin halitta zasu koma aikinta na yau da kullum da zarar mutum ya sami danyen abinci mai gina jiki.

Gaskiya ne cewa ta dokokin juyin halitta kwayoyin halittarmu suna ƙoƙarin daidaitawa ita kanta ga abincin da take karba, amma ba yadda wasu ke zato ba. Wadancan abubuwan gina jiki na abinci waɗanda ke da mahimmanci ga matakai masu rikitarwa da manyan ayyuka na musamman na ƙwayoyin sel suna cikin sauƙin lalacewa ƙarƙashin tasirin wuta. Saboda haka, da

kayan abinci da masu dafa abinci ke ɗaukar nauyin gina jiki ba su da waɗannan mahimman abubuwan, amma a maimakon haka suna da wadataccen wadataccen furotin, mai da carbohydrates, sau da yawa fiye da buƙatun sel.

Kasancewar ana ci gaba da hana su waɗannan abubuwan gina jiki waɗanda ke da mahimmanci don fitar da manyan ayyukansu, sel ko dai ba su kai ga ci gabansu da ƙwarewa ba ko kuma da zarar sun same su, daga baya sun rasa ikon yin waɗannan ayyukan. Bayan shekaru masu yawa na rashin ƙarfi da juriya, akwai ranar da ɗaya daga cikin miliyoyi na sel da yawa, waɗanda aka hana su sauran ƙarfin su, daga ƙarshe ya sami 'yanci daga hanyoyin da ke iyakance haɓakar sel. Daga nan sai su ware kansu daga rayuwar jama'a, su zama masu cin gashin kansu kuma suna cinye waɗannan kayan gini na nama waɗanda ke yin iyo a cikin ruwa mai yawa a cikin tantanin halitta, waɗanda sel na yau da kullun sun ƙi su kamar yadda suke da yawa fiye da bukatunsu, kuma suna alfahari. yabo da gastrolatrous nazarin halittu - da sunadaran (musamman dabba sunadaran), da fats da duk nitrogenous abubuwa. Bayan haka sai su girma cikin sauri, ba da gafala ba, kuma suna taruwa cikin rashin tsari, suna yin mugun abu, wata sabuwar halitta mai rai, wacce a cikin yanayin girma, ta lalatar da duk abin da ke kewaye da shi, kuma a ƙarshe wata rana mai kyau. saukar da wannan ban mamaki ginin, jikin mutum. Sunan sabuwar halitta shine ciwon daji. Ita ce zuriya ta gaskiya na dafaffen abinci, hujja mai rai na yadda sel suka dace da tsarin kayan abinci.

cinye.

Lokacin da rayuwa ta fara bayyana a duniyarmu, yanayi ya kasance a hannunta kawai kayan gini na farko (proteins, fats da carbohydrates), wanda daga ciki ya sami nasarar ƙirƙirar kwayoyin halitta na farko mai guda ɗaya. Kamar yadda ta hanyar ƙara silinda, na'ura ko ƙaramin bayani injiniya ya ƙara wani sabon aiki a masana'antarsa, don haka ta hanyar ƙara wani sabon abu a cikin kayan gininsa (jikunan kayan lambu), yanayi yana ƙara sabon aiki ga sassan dabbobi. Wannan aiki mai wuyar gaske ya sa yanayi ya shagaltu da biliyoyin shekaru, a lokacin ne ya samar da albarkatun kasa daga kwayoyin cuta guda daya zuwa

'ya'yan itatuwa da muka sani a yau, da kuma ta hanyar hukumar wađancan albarkatun kayan lambu, amma a lokaci guda tare da juyin halittarsu, ya haɓaka halittar dabba mai sel guda ɗaya wanda ta halitta ta zama dabba mai ban mamaki.

Abin takaici, bayan gano wuta, juyin halitta na mutum ya tsaya kuma, mafi muni, yana komawa baya a cikin babban taki. Wuta da sauran abubuwan ban dariya na lalacewa da ɗan adam ya ƙirƙira suna lalata duk waɗannan abubuwan gina jiki mafi girma waɗanda aka adana a cikin biliyoyin shekaru a cikin kayan abinci na halitta da sakamakon haka a cikin ƙwayoyin dabbobi, suna mayar da su zuwa nau'insu na farko, amma tare da himma sosai suna samarwa. mafi yawan kayan gini na yau da kullun waɗanda ke aiki don tabbatar da haɓakar waɗannan sel marasa manufa. Kwayoyin ciwon daji su ne ainihin samfurori na waɗancan sel na farko. Ga masana ilimin halitta, kayan gini na jiki sune sunadaran, wato duwatsu da tubali kawai na tsarin gama gari. Ba su da sha'awar nau'ikan turmi daban-daban da cikakkun bayanai waɗanda ke da mahimmanci don gina masana'anta mai rikitarwa, waɗanda ba su wanzu a cikin naman sa ko barbecue.

A cikin juzu'i na biyu na littafina na Armeniya, na keɓe kusan Shafuka 300 don nazarin matsalar asalin ciwon daji.
Don wannan dalili, na yi bitar wata muhimmiyar bita da shahararren masanin ilimin halitta ɗan Amurka EV Cowdry mai suna "Cancer Cells" (1955), wadda ita ce mafi cikar bincike daban-daban a kan wannan batu kuma a cikinta ne aka tattara dukkan muhimman bincike, bayanai, ra'ayoyi da ƙarshe waɗanda sanannun masana kimiyya da yawa suka buga. Dangane da bayanan binciken da masana kimiyyar halittu da kansu suka samu, na tabbatar da cewa kwayoyin cutar kansa sun samo asali ne daga rashi na abubuwan gina jiki da yawa da kuma yawan kayan gini na yau da kullun waɗanda ke ƙarfafa haɓakar sel marasa manufa.

Mai karatu na iya a zahiri ya yi mamakin dalilin da ya sa babu ɗaya daga cikin manyan masana kimiyya da furofesoshi da ke ganin waɗannan gaskiya masu sauƙi kuma me yasa babu wanda ya gaya mana cewa al'adar cin dafaffen abinci bai dace ba kuma yana da haɗari. Dalili kuwa shi ne gaba dayan 'yan Adam masu shaye-shayen abinci ne kuma shaye-shayen abinci ya makantar da kowa. Ba wanda ya san cewa dafaffen cin naman kazanta ne kuma lalle shi ne mafi muni a cikin duk munanan halaye. Ba sha'awa ba ne bayan nau'in abu guda ɗaya kawai, amma jimlar yawan buri na mutum ga dubban abubuwa (kuma menene abubuwan "mamamaki," "kyauta" a wannan!). Bayan haka, masu cin abincin da ba su da hangen nesa suna ganin wadatuwa da ƙwazo a cikin yawaitar ɓarna da kayan abinci ke yi, yayin da yawan ɓarnar da ke haifar da ɓarna mai yawa, wanda za a iya ganin hakikanin abin da ya faru. a cikin manyan cututtuka iri-iri da suka mamaye duniya.

Mutum ya zama abin sha'awar abubuwan da ke ɗauke da guba, kamar shayi, kofi, koko, taba, barasa, opium, hodar iblis, morphine, da dai sauransu. Karfin sha'awar waɗannan abubuwan yana motsa shi ta hanyar gubar da aka tattara a cikin jikin ɗan adam. Abincin da aka dafa shi yana samar da guba iri-iri waɗanda a cikin ɗan lokaci, ana adana su a sassa daban-daban na kwayoyin halitta, kamar a bangon jijiyoyi da capillaries, tsakanin gidajen abinci, a tsakiyar ƙwayoyin kitse da sauran wurare. Kamar yadda sha'awar mai shaye-shayen tabar heroin ba ta taso daga buqatun physiological na jikinsa na yau da kullum, haka nan sha'awar mai dafa abinci da dafaffen abinci, da jin yunwa, ba shi ne buqatar qwayoyin halittarsa ba; sai dai bukatar jarabarsa ce. Maganar sha'awa ce ke motsa su ta hanyar gubar da aka tattara a cikin jikin ɗan adam; bukatuwar cututtukan da ke cikin jiki ne, kiran babban makiyin mutum.

An shigar da wannan muguwar alfasha cikin jikin kowane ɗan adam ta iyayensa, tun daga jariri. Shi ya sa a lokacin da jariri ya fara lura ya fara magana, jarabar abinci ta riga ta kama shi kuma tun daga wannan lokacin har zuwa ƙarshen rayuwarsa ya ɗauki dafaffen abinci a matsayin abincinsa na yau da kullun da kuma tsananin sha'awarsa.

domin shi a matsayin bukatar ilimin halittarsa; wannan ne yake kuskure don ainihin yunwa.

Bukatar Dafaffen Abinci Ba Yunwa bane

A lokacin da mai cin abinci ya yi ƙoƙari ya ci abinci na musamman, irin su goro, hatsi, danyen 'ya'yan itatuwa da kayan marmari, kuma ba shi da ƙarin sha'awar kowane nau'in ɗanyen abinci, buƙatun halittarsa a wannan lokacin ya cika gaba ɗaya. ya koshi sosai. Amma duk da haka, ko da ya kamata ya sha sau da yawa na abincinsa na yau da kullun, har yanzu yana zama kamar bai ci komai ba kuma yana jin buƙatuwa ga tasa na nama mai ɗanɗano, mai wadata da sha'awa. Wannan ba yunwa ba kuma. Haushi ne da gubar da aka adana a cikin jiki wanda a yanzu ke buƙatar sabbin guba. Kukan aljani ne ke kwance a wurin ya bazu yana neman sabbin kayan aiki don yaga kwayoyin halittar mutum guda. Mai hankali, mai tsananin buri danye yana jin kukan kowace rana dare da rana, amma ya yi watsi da ita da dukan ransa, kuma ba ya yin ko kaɗan na rangwame.

Dafaffen Cin Abinci Yakan Tilasta Gabar Dan Adam Yin Aiki Sau Uku Zuwa Hudu Adadin Yawansu

Duk sassan jikin mutum suna da ma'ajin makamashin ajiyar halitta.
Yawancin lokaci, suna aiki a cikin kwata na iyawar su, suna ajiye sauran ƙarfin su don amfani da su daga baya a cikin gaggawa ta musamman ko lokacin tsufa. Don haka, a cikin yanayi na al'ada, adadin bugun zuciya ya kai 70-
Buga 72 a cikin minti daya (yayin da na danyen mai shine kawai 58-62), wanda a cikin yanayi na musamman ana iya haɓakawa zuwa sama da bugun 200 a minti daya.
Bugu da ƙari, yayin numfashi na yau da kullum 500 cc na iska yana shiga ciki kuma yana fita daga cikin huhu, amma ta hanyar ƙoƙari na musamman na numfashi za mu iya yin wahayi zuwa 3700 cc.

Danyen cin abinci yana amfani da gabobinsa na narkewa a kashi daya bisa hudu iya karfinsu, wanda sakamakon haka gabobinsa ba su taba yin lodi ko kasala ba. Shi kuwa mai cin girkin, bayan ya zaburar da sha'awar sa ta hanyar sharadi, yana harzuka.

kayan yaji, aperitifs da sauran abubuwan kara kuzari, suna cika cikinsa, ta yadda za a tilastawa gabobin narkar da su aiwatar da duk wani kuzarin da suke da shi, har ma sun kasa jurewa bukatar da aka yi musu. Inda aka tilasta wa mutum ya mayar da abinci mai banƙyama da tashar guda ɗaya kamar yadda ya saukar da shi ko kuma a fitar da shi daga cikin hanjinsa da kayan shafa. Abin mamaki, isassun irin waɗannan ayyukan tashin hankali ba a ɗaukar su baƙon abu ga mai dafa abinci.

Ta hanyar wuce gona da iri na gabobin narkewar abinci, an saita gabobin na'urori masu yawa da yawa, suma, kamar zuciya, hanta da koda. Karin aikin da waɗannan gabobin ke yi ba da daɗewa ba yana da tasirin gajiyar su da kuma kawar da su daga aiki da wuri. Saboda haka, ba abin mamaki ba ne, cewa a sakamakon haka, an gajarta rayuwar mutum sau da yawa. Ta hanyar ciyar da abubuwan da ba su da amfani, masu cutarwa da dafi, mai cin abinci yana gamsar da sha'awarsa, yana gurgunta ayyukan cikinsa, kuma ya haifar wa kansa tunanin gamsuwa, yayin da sel ɗinsa, a zahiri, suna nishi da yunwa don rashin abinci mai gina jiki. . Ciki mai ɗanɗano yakan huta, duk da cewa gabaɗaya babu komai, amma jikinsa ya cika kuma ya ƙoshi a ma'anar kalmar.

Lokacin da mai cin abinci ya yanke shawarar canza sheka zuwa danye, da farko ba ya jin koshi, komai yawan ci. Yawancin lokaci maimakon jin dadi, masu cin abinci suna jin rashin gamsuwa da wannan yanayin. A ra'ayinsu, dalilin ci gaba da yunwar da suke ci ya ta'allaka ne da cewa kayan abinci da suke ci ba su da ƙima kuma ba su da amfani a matsayin abinci mai gina jiki. Wannan mummunar fahimta ce. Akasin haka, waɗannan kayan abinci duka suna da gina jiki kuma suna da cikakkiyar daidaito. Kwayoyin ɗan adam sun sha wahala tsawon shekaru daga rashin su. Karfin gabobi masu narkewar jikin ɗan adam ya yi daidai da tsarin su da tsarin abubuwan da ke cikin su. Shi ya sa cikin farin ciki ya ke maraba da waɗannan kayan abinci, ya yi laushi da sauri ya wuce cikin hanji ba tare da ɓata lokaci ba, yayin da sel a cikin nasu bi da bi, sun lalace kuma sun raunana yayin da suke fama da yunwa, suna shanye waɗannan abubuwa masu mahimmanci kuma akai-akai suna buƙatar ƙari. fiye da su.

Kwayoyin marasa lafiya sun warke, waɗanda suka lalace sun warke, waɗanda ba su da aiki sun sake samun kuzari. Kwayoyin kitse kuwa, suna fara narkewa ta hanyar yunwa, tarin guba a hankali suna ɓacewa kuma ruwan da ba a iya gani ba yana barin jiki. Sa'an nan al'ada, sel masu aiki suna maye gurbin waɗancan sel masu rangwame waɗanda aka kitso tare da rashin tausayi da rashin aiki. Rashin saurin asara a cikin nauyin jiki shine tabbataccen alamar dawowar lafiya da kuzari.

Wannan hujja yakamata ta cika zuciyar mutum da farin ciki da farin ciki. Ga wadancan sinadiran nan da nan suka bazu ko'ina cikin jikinsa suna ba shi lafiya, ƙarfi, kuzari da kuzari. Wannan dai shi ne karo na farko a rayuwarsa cewa duk da yake dukkanin gabobinsa da gland dinsa suna samun wadataccen abinci mai gina jiki, amma suna iya yin aiki cikin jin dadi da walwala. Ko da a wannan ranar ya sha danyen abinci mai yawa fiye da yadda kwayoyin halittarsa ke bukata, ko hanjinsa da kwayoyin halittarsa sun iya sha, to cikinsa ba zai ki ba, haka nan ba zai haifar masa da tashin hankali ba, ya sa shi kore shi da tashin hankali da karfi. Abincin da ya wuce buƙatunsa na yau da kullun ba zai tsaya a cikin ciki ba don haifar da lalacewa; ba za a mai da su guba ba ko kuma su kawo wata cuta mai narkewa. Maimakon haka, ba tare da narkewa ba, nan da nan za su wuce ciki zuwa cikin hanji sannan su bar jiki da najasar a ranar, ba tare da cutar da kwayoyin halitta ba. Don haka, cikinsa koyaushe zai kasance mai haske, yayin da hanjinsa da jininsa za su kasance masu cike da sinadirai masu ma'ana.

To, a cikin irin wannan lokacin, bari ya yi ƙoƙari ya ci 'yan kaɗan na dafaffen abinci. Cikinsa zai yi fushi da ƙin waɗannan abubuwa masu ban mamaki da maras so. Duk da tsananin jin daɗin da ɓacin ransa yake ji, waɗannan yan abinci za su daɗe suna kwance a cikinsa, za su yi aiki a matsayin mai hana shi rufe sha'awar sa kuma za su gurɓata yanayin da yake yi na narkewa. Amma mai dafa abinci ya gamsu kuma yana farin ciki da wannan yanayin, domin ya gamsu da sha'awarsa, ya cushe cikinsa kuma yanzu ya "cika". Mutumin da ya gane darajar cin danye yana jin tsoron wannan yanayin. Ya fahimci cewa danyen kayan marmari ne ke ciyar da jiki, yayin da gawawwakin da suka mutu.

suna fitowa daga wuta man fetur ne kawai, da kuma tushen guba da cututtuka iri-iri.

Gindin Dan Adam Ya Kamata Ya Kunshi Rayayyun Kwayoyin Rayuwa da Ba Gawar Matattu ba

Cikakken daidaitaccen abinci ya ƙunshi sel masu rai. Yanzu jikin kayan lambu, bayan barin duniya, suna da rai na dogon lokaci. Fure-fure na ci gaba da yin fure a cikin fure, yayin da hatsi ke tsiro a kan shuka shekaru bayan an tattara su. Amma kwayoyin halittar dabbobi da ake kashewa ko na madarar da aka sace daga jikinsu suka mutu nan da nan, daga nan sai su fara wargajewa su zama guba, yayin da dafa abinci ke mayar da su wani abu mai muni. Yin la'akari da sunadaran dabbobi a matsayin fifiko fiye da sunadaran kayan lambu, kuskure ne mafi ban sha'awa na yanke hukunci, tabbataccen hujja na gajeriyar hangen nesa na masana ilimin halittu masu bautar nama. Idan muka yarda cewa kwayoyin dabba suna canja wurin sunadaran kayan lambu da kuma juya su zuwa cikakkiyar sinadirai masu gina jiki, to, naman dabbobin irin su foxes, wolfs, karnuka, cats da tigers wadanda suke ciyar da irin wannan sunadaran "cikakkun ma'auni" ya kamata su kasance daga cikin mafi girman darajar abinci mai gina jiki; alhali kuwa dafin halin naman irin waxannan namun daji a fili yake ta yadda ko mai kishin nama ba ya kuskura ya ci.

Wadancan masanan halittun da aka kwadaitar da su ta hanyar tsinkayar su Nemo fa'idodi na musamman a cikin nama, wajen gano abubuwan da ake kira amino acid da ba za a iya maye gurbinsu ba, ba su yi la'akari da aikin cewa waɗannan amino acid suna samuwa ne daga ciyawa da dabbobi ke cinyewa Ta wane tsarin kimiyya ke da kwayar halitta ta saniya. yi amino acid daga ciyayi mafi ƙanƙanta da ciyawa, amma kwayoyin halittar mutum ba su da hanyar shirya abubuwa iri ɗaya daga kayan abinci na kayan lambu masu inganci masu gina jiki?

Yaya miliyoyin Indiyawa ke rayuwa ba tare da amino acid da nama ke bayarwa ba?

Gagaran Gani Shine Mafi girman Lalacewar Lafiya Kimiyya

Babban kuskuren masana ilimin halitta waɗanda suka kamu da dafaffen abinci shine gajeriyar ganinsu. Suna rufe idanunsu ga waɗancan illolin da suka bayyana ƙanana kuma ba sa hango mummunan sakamakon da ba dade ko ba dade ke haifarwa daga abubuwan da ake ganin ba su da kyau. Bari mu kwatanta furucinmu da 'yan misalai. Abincin da aka dafa, musamman nama, cike da guba. Yanzu, babu wanda ya lura da cutar da ke faruwa a kowane lokaci ba tare da fahimta ba kuma ko da a sakamakon irin wannan gubar hanta, zuciya ko koda sun lalace cikin lokaci, yanayin yana da nasaba da dalilan da ba a sani ba. Lokacin da guba ya fi tsanani kuma yana tare da gudawa da amai, ana ɗaukarsa a matsayin ciwon ciki. Ta hanyar guba suna fahimtar yanayin ne kawai wanda ke shafar dukkanin kwayoyin halitta kuma yana barazanar mutuwa nan take. Nawa ne aka sadaukar da rayukan marasa laifi ta wannan hanyar!

Maza ba sa ganin kazantar da ke shiga cikin jijiya da jijiyoyi ta hanyar abinci kowace rana, kuma idan ta zauna a kan bangon tasoshin, sai ta rage magudanar ruwa, kwatsam ta dakatar da zagawar jini wata rana, gajarta. -Mutane masu gani suna daukar abin da ya faru a matsayin "ba zato ba tsammani."

Maza ba sa lura da matsanancin matsin lamba da ruwa mai ƙarfi ke yi da ke garzayawa zuwa wani babban dam ɗin da ke da ƙarfin miliyoyin ton. Amma lokacin da wannan dam din da ya dade yana girgiza a karkashin tasirin wannan ruwan, ya ruguje a karshe, dalilin rugujewarsa na karshe ana danganta shi da dutsen da wani karamin yaro ya jefe shi da gangan. Mun riga mun ga ainihin ra'ayi da mai cin abinci danye yake da shi game da abubuwan da ke haifar da ciwon daji. A kan wannan, 400 "carcinogenic agents" da masana kimiyya suka gabatar mana, wadanda suka kamu da dafaffen abinci, daga cikinsu akwai nau'o'in nau'in nau'i na inji da kuma konewar sigari, ba su da wani darajar fiye da dutsen da yaron ya jefa.

Kowace gaɓa tana da miliyoyin sel ta hanyar haɗaɗɗun ayyukan da ake aiwatar da aikin wannan sashin. Lokacin da abincin da aka tilasta wa waɗancan sel ɗin ba su da wasu mahimman abubuwa masu mahimmanci, sel sun fara rasa ƙarfinsu kuma su faɗi cikin rashin amfani. Tabbataccen makamashin yanzu ya shigo cikin filin, amma su ma, ba da daɗewa ba sun ƙare. Matukar dai gabobi za ta ci gaba da gudanar da ayyukanta ko ta yaya, masu gajeriyar hangen nesa ba sa ganin jajayen haske; amma idan a karshe ta koma baya a cikin ayyukanta, sai su ce irin wannan gabobin ba ta da lafiya kuma tana da magunguna. Amma, shin yana yiwuwa ƙaramin kwaya ko kashi na guba zai iya maye gurbin abubuwan gina jiki na kayan abinci waɗanda aka kona a kan wuta tsawon shekaru a ƙarshe kuma su koma cikin ƙwayoyin nakasassu waɗanda suka rasa damar yin aiki na musamman?

Bayan kwana na kwana a cikin magudanar abinci, nama, kwai, man shanu da cuku, sai su samu gurbacewa kuma suna haifar da kumburin hanji, wanda mafi yawan alamunsa shine gudawa. Amma idan yaro ya nuna alamun gudawa a zahiri, ana dora laifin duka akan wasu fatun 'ya'yan itace da aka gani a cikin najasa. Babu wanda ya tambayi yadda fatar 'ya'yan itace za ta iya haifar da kumburi a cikin hanjin yaron lokacin da, ba tare da lalacewa ko lalacewa ba, sun bar jiki ba canzawa cikin 'yan sa'o'i da shigarsu. Dukkanin bala'in ya taso ne daga yadda mutane suka dauki kwai, nama, man shanu da zuma a matsayin abinci na yau da kullun kuma masu mahimmanci, amma 'ya'yan itace a matsayin wani abu na biyu, wanda za'a iya ci ko ba a ci ba. Wani lokaci, har ma ana ganin ya zama dole a hana yara cin 'ya'yan itace don "kada su sanya cikin su cikin tsari."

Ba za a iya ɗaukar nauyin mai dafaffen abinci a matsayin ma'aunin lafiya ba.

Kiba Shine Cuta Mafi Haɗari

Matukar kwayoyin halittar dan adam har yanzu suna iya tsayayya da abin da bai dace ba abinci da kuma ci gaba da gwagwarmaya da shi, korafe-korafe daban-daban suna bayyana, kamar rashin ci, rashin narkewar abinci, gastritis da sauran cututtukan ciki, colitis, da dai sauransu. Duk waɗannan su ne bayyanar da gwagwarmayar kwayoyin halitta don amfani da kowace hanya a cikinta

zubar da shi don kawar da illolin cin abinci mara kyau da kuma fitar da abubuwa masu guba daga jiki. Mai haƙuri ya fara raguwa sannan kuma suna ƙoƙarin ƙarfafa shi ta hanyar ba shi abinci "mai gina jiki". Ranar da kwayoyin halitta suka yi nasara a karshe kuma gwagwarmayarta ta daina, mutum ko dai ya yi bankwana da wannan duniyar ko kuma akasin haka, sha'awarsa ta karu kuma ya fara cin abinci ba tare da ƙoshi ba, ya narke sosai, ya yi nauyi, "don samun lafiyarsa. da karfi." A wasu kalmomi, a wannan rana kwayoyin halittar dan adam, ta watsar da gwagwarmaya, "ta dace" da kanta ga cin abinci mara kyau kuma an kafa harsashin daya daga cikin mafi hatsarin cututtuka na mutane - rashin daidaituwa na dabi'a.

Karƙashin matsin lamba na abinci mara kyau, jiki yana tilasta wa kansa da kansa kuma ya shigar da shi a cikin tarin kwayoyin halitta na abubuwa masu cutarwa daban-daban da irin wannan abincin ke samarwa. Ana samun ajiya na kitse, uric acid da abubuwan da suka samo asali, cholesterin, gishiri gama gari, ruwa mai yawa, calculi, scirhous formations, ciwace-ciwacen daji, sel marasa aiki da parasitic, ƙwayoyin giant multinucleated (polykaryocytes), sel masu girman tsakiya (megakaryocytes), da sauransu. Wani lokaci waɗannan sel suna kaiwa sau ɗari da yawa girman sel na al'ada, amma basu da ikon yin kowane aiki mai amfani.

Duk waɗannan dodanni suna taruwa a cikin jiki don su halicci mutum hasashe na lafiya da karfin jiki, alhalin a zahirin gaskiya yana fama da rashin lafiya a hankali. Rufin jikinsa ya zama bakin ciki da rauni, yawan ƙwayoyin sa na musamman da kuma gabobinsa sun lalace. Wadancan "masu girman kai," "karfi" maza masu kumbura, hannaye masu kauri, hannaye masu kauri da kitse masu yawa, wadanda duniyarmu ta yi yawa, a zahiri, kwarangwal ne da fata ke rufe. Kowannen su ya yi lodin rago mai kiba da rarraunan tsokar sa, yana ci da kanshi ko ina. Amma, abin mamaki a faɗi, irin waɗannan mutane suna taƙama da lafiyarsu, ƙarfinsu da ƙarfinsu.

Suna alfahari da girman kai, ta yadda duk lokacin da aka yi magana a kai a zance, sai su tava itace ko kuma, a Gabas, sai su yi kuka; Don kada su rasa ƙwaya na abin da suke so. Mutum na iya cika littattafai goma sha biyu da misalan irin wannan gajeriyar hangen nesa.

Babu magani da zai iya maye gurbin danyen kayan da aka lalata akan wuta

Duk magungunan gaba ɗaya amfani suna da alamun bayyanar cututtuka. A wasu kalmomi, suna aiki a matsayin maganin jin daɗi don ba da taimako na ɗan lokaci ga majiyyaci ko don ɓoye alamun cutar. Babu yadda za a yi ba za su iya maye gurbin kayan abinci mai gina jiki da aka lalata a cikin tukwane da kaskon girki ba. Manyan masana kimiyya da yawa sun haramta yin amfani da kwayoyi sosai. A Ingila, bayan wani dogon bincike da aka yi na tsawon shekaru hudu da rabi a kan wani babban sashe na tsarin samar da ayyukan yi na mutanen Ingila, masana kimiyyar halittu na Peckham sun yanke shawarar cewa kashi tara ne kawai na al'ummar kasar suka ji dadin. lafiya; sauran kashi 91 cikin 100 na mutanen ba su da lafiya, duk da cewa yawancinsu ba su san ciwon nasu ba. Bayan jiyya na asibiti, ƙarshe nasu shine cewa kusan ba tare da togiya ba duk rikice-rikicen da aka zaɓa don maganin jiyya sun amsa maganin, amma daga baya an ga tabarbarewar yanayin gabaɗayan marasa lafiya. Wannan yana nufin cewa kwayoyi suna ɓoye alamun cuta kawai, yayin da cutarwar da suke yi ana ƙarawa ga kwayoyin da suka rigaya sun raunana don sa yanayinsa ya fi muni.

Don haka, duk wanda ke son kada ya yi rashin lafiya ko kuma, idan ya riga ya kamu da rashin lafiya, ya dawo da lafiyarsa, to kada ya dora fatansa a kan magunguna; a maimakon haka dole ne ya kaurace wa shan abinci da kwayoyi da ba na dabi'a ba, kuma dole ne ya rayu bisa ka'idojin yanayi ta hanyar cin danye!

Wannan ita ce hanya ta gaskiya, aminci da kimiyya, yayin da maganin miyagun ƙwayoyi shine, a faɗi Bircher-Benner, kawai "yaudara da yaudara." A ra'ayina, ana iya kiran shi da kyau da yaudara da yaudarar kai. Nietzsche ya kira kwayoyi "lalashin bulala." Likitoci za su iya gamsar da kansu cikin sauki game da gaskiyar maganata ta hanyar raba majinyatan asibitocin su gida biyu daidai gwargwado, suna kula da ɗaya daga cikin rukuni ta hanyar magunguna da dafaffen abinci, ɗayan ta hanyar cin abinci mai ɗanɗano zalla, sannan kwatanta sakamakon biyu. da juna. Wannan ita ce gwaji na asali kuma mai yanke hukunci, in ba haka ba kowace gardama game da cin danyen abinci za ta ci gaba da kasancewa ba tare da ƙarancin ƙima ko ƙima ba. Bari mu misalta maganganunmu ta wasu yan misalan daga jiyya na alamun bayyanar cututtuka.

Jin zafi shine alamar gargaɗin cewa jiki yana cikin haɗari, kukan kwayoyin mu don neman taimako. Amma maimakon kawar da wannan haɗari, muna kashe jijiyoyi masu isar da jin wannan haɗari ga kwakwalwarmu kuma mu rufe muryar su ta hanyar guba. A halin yanzu, cutar tana ɗaukar hanyar da ba makawa, ta tsananta yanzu saboda illar magungunan. Don ba da wani misali: lokacin da magudanar jijiyoyinmu suka yi kunkuntar ta wurin cika da ƙazanta, dole ne zuciya ta yi amfani da ƙarfi mai ƙarfi don yaɗa jini a cikin jiki wanda sakamakon haka hawan jini ya tashi. Amma maimakon tsaftace magudanar jininmu daga waɗannan ƙazanta, muna amfani da guba ne kawai don motsa jijiyoyi masu iya mikewa da faɗaɗa hanyoyinsu. Muddin ingancin gubar ya kasance, jini yana gudana ta cikin tasoshin cikin yardar kaina kuma matsa lamba na ɗan lokaci. Duk da haka, da zarar tasirinsa ya ƙare, tasoshin suna komawa zuwa yanayin da suka gabata duk sun fi raunana saboda aikin magungunan da aka yi amfani da su.

Babu wani maganin da ba shi da lahani ga kwayoyin halitta. Amma a kwanan nan ne wasu ƙananan wallafe-wallafen suka bayyana suna magana da wannan batu, ɗaya daga cikinsu, "Hanyoyin Magance Magunguna" (1955), na Dokta Harry L. Alexander, Farfesa Farfesa na Clinical Medicine, Makarantar Kiwon Lafiya ta Jami'ar Washington. , yana ba mu bayanai masu amfani da yawa. Tabbas, gabaɗaya magunguna ana ɗaukar alhakin waɗannan rikice-rikice da halayen da ke kashe wanda aka azabtar nan da nan ko kuma ya bayyana a cikin nau'in cututtuka masu tsanani. Ko da daya ne kawai cikin dubunnan matsalolin da ake rubutawa a zahiri; Sauran sun kasance a cikin mantuwa na har abada.

An tabbatar da cewa kowane ɗayan abubuwan 350,000 wanda ake amfani da shi don shirye-shiryen magunguna yana iya haifar da rikitarwa. Amma daga cikin su mafi haɗari sune penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury mahadi, rukunin sulphonamide, digitalis, alluran rigakafi, serums, bitamin na roba (thiamine, niacin, da dai sauransu), atophan, cortisone, cirewar hanta, insulin, adrenaline da yawa. sauran magungunan da aka saba amfani da su.

Yana da mahimmanci a ba da wannan tambaya mafi mahimmancin la'akari. Sinadarin bitamin da ake amfani da su na roba, wadanda suke son maye gurbin sinadaran gina jiki da kayan da suka kona a cikin kicin, suna kashe mutum cikin saurin walƙiya, sau da yawa cikin mintuna biyar bayan shigarsu cikin jiki. A shekara ta 1951, miliyan 324, da kuma a 1952, an allurar penicillin gram miliyan 350 kaɗai a cikin jinin ɗan adam don maye gurbin maganin rigakafi na halitta da aka ƙone a cikin ɗakin dafa abinci.

Bayan shigar da su cikin jikin mutum, kwayoyi suna kashe dubban mutane, wani lokaci a cikin minti biyar zuwa goma, ta hanyar anaphylaxis, yayin da dubun-dubatar wasu ke fama da cututtuka masu yawa, waɗanda za mu iya ambata nettle-rash, dermatitis, prickly. zafi, eczema, purpura, mashako, polyarteritis, cirrhosis na hanta, jaundice, nephritis, nephrosis, aplastic anemia, ciwon jini da kuma scabies.

Mutane suna fatan rufe ido ga alhakin waɗannan magunguna na haifar da waɗannan mutuwar da cututtuka, da kuma dora laifi a kan girman kai na jiki. Amma game da abin da ke haifar da wannan babban hankali, sun wuce tambayar cikin shiru.

Yarana matalauta sun kasance suna fama da irin waɗannan cututtuka da cututtukan fata sau da yawa a shekara. A koyaushe muna ƙoƙarin nemo laifin abincin da suka ci, yayin da likitocin da suka ba da tarin magunguna ba su taɓa cewa uffan ba game da haɗarin magungunan da suka rubuta. Kamar miliyoyin wasu, mun yi imanin cewa magunguna ne kawai don warkar da mutane, ba don sa su rashin lafiya ba. Sau ɗaya 'ya'yana biyu aka kwantar da jaundice a rana ɗaya. Abin ya ba mu mamaki, domin mun san cewa jaundice ba cuta ce mai yaɗuwa da za ta shafe su tare ba. A yau, babu abin da zan iya yi don rage ɓacin raina, face in faɗakar da sauran iyaye game da irin wannan haɗari.

A zamanin yau abin bakin ciki ne idan aka lura da yadda magungunan da suka fi hatsari ke yaduwa ta hanyar taimakon wakoki masu dadi da hotuna masu kayatarwa a matsayin abubuwa masu amfani da ake iya sha a kullum. A wasu ƙasashe, hakika.

magani da kantin magani sun zama manyan damuwa na kasuwanci da riba.

Cin danyen mai zai kawo karshen amfani da duk wani nau'i na magunguna, domin idan babu cututtuka a dabi'ance ba za a yi amfani da kwayoyi ba. Cututtuka sune samfuran lalacewa na kayan abinci; Za a iya cinye su ne kawai, saboda haka, ta hanyar gyaran abincinmu. Duk ƙoƙarce-ƙoƙarcenmu na cin nasara kan cututtuka ta hanyar magunguna yana da haɗari matuƙar haɗari, gwaje-gwajen marasa ma'ana waɗanda ba za su yi nasara ba. Tuni munanan sakamakonsu yana kallonmu a fuska.

Sabbin cututtuka suna ci gaba da bayyana su; kadan cututtuka suna ba da wuri ga cututtuka masu tsanani. Sakamakon haka maza suna ci gaba da shirya sabbin nau'ikan magunguna da alluran rigakafi, suna gano magunguna masu ƙarfi da ƙarfi kuma sannu a hankali suna shiga cikin tarin kurakurai, rikitarwa da bala'o'i.

Dole ne a yi canjin da ba a taɓa yin irinsa ba a fagen ilimin likitanci. Duk likitocin masu gaskiya da masu kishin jama'a dole ne su tashi nan da nan kuma su ɗauki matakai masu ƙarfi don hana lalata kayan da aka yi niyya don masana'antar ɗan adam.

A ra'ayin masu gajeriyar hangen nesa, cin danye yana daidai da komowa zuwa rayuwar da ta gabata na mutumin da ya riga ya kasance. Hasali ma, babu wani abin kunya ga wayewa fiye da ayyukan dafa abinci da tacewa. Danyen cin abinci kawai ya manta da wahalhalun da cututtukan da ake kira cututtuka na wayewa ke haifarwa kuma ya ki mayar da ci gaban fasaha da wayewa ta yi masa zuwa hanyar lalata tsaftar dan Adam. In ba haka ba, ba ya manta da jin daɗin yin magana ta tarho, tafiya ta iska ko ajiye 'ya'yan itace a cikin firjinsa.

Tsawon shekaru aru-aru maza sun kasance makanta da jahilci, ta yadda a kodayaushe suka dauki cin dafaffen abinci a matsayin wani aiki na halitta. Kuma a yanzu, lokacin da a karon farko suka ji labarin cin danye, suna ɗaukarsa a matsayin wani abu mai ban mamaki da ban sha'awa, alhali kuwa a zahiri shi ne lalata kayan abinci na halitta ta hanyar dafa abinci.

rashin dabi'a, ban mamaki da ban sha'awa, wanda kuma dole ne a rubuta shi a cikin tarihi a matsayin wauta mafi girma da 'yan Adam suka yi.

Dafaffe-Ci da Magungunan Magunguna suna Jagoranci Jinsin Dan Adam Ya Fada Da Rushewa

Yawancin nau'ikan dabbobi masu shayarwa sun taɓa zama cikin wannan ƙasa sannan kuma sun gamu da bacewa. A zamanin nan, da hannunsa ne dan Adam ke haifar da munanan yanayi wanda wata rana za su kawar da shi daga doron duniya. Daidai da tsarin lalacewa na kayan abinci, ana samun karuwa a cikin iri-iri da yawan cututtuka daban-daban. Kafin wucewar wasu tsararraki da yawa, mutane za su mutu da cututtukan zuciya da jijiyoyin jini ko kuma ciwon daji kafin su kai shekarun balaga da samun damar haɓaka iliminsu na haihuwa. Dangane da saurin ban tsoro da waɗannan cututtukan suka karu a cikin yan shekarun da suka gabata, yana da sauƙi a gane cewa, idan har yanzu maza sun dage da wautarsu, wannan ranar mai ƙila ba za ta yi nisa ba.

Masanin kimiyyar da ya yi nuni da fa'idar dafaffen abinci da magungunan kashe kwayoyin cuta, kamar dan kasuwa ne da ke gab da yin fatara, yana murna yana kirga kudarsa, yayin da ya rufe idanunsa ga miliyoyin asarar da ke kallonsa a fuska. Dole ne a yanke hukunci na ƙarshe na kowane kasuwanci ta hanyar ma'auni na ƙarshe. Bari mu ga irin fa'idodi da fa'idodi da wayewar mutum ya iya samu wa kansa ta wurin binciken da ya yi na dafa abinci da kuma magunguna, idan aka kwatanta da waɗanda dubun-dubatar dabbobi dabam-dabam suke morewa. Mutum ya fi kowace halitta kamuwa da cututtuka daban-daban.

Bayan gano bitamin, ya kamata a ce dan Adam ya sami sahihan fahimtar nan da nan cewa ta hanyar dafa abinci yana lalata kayan abinci na dabi'a wadanda ke tattare da rashin su wanda ke saurin kawo karshensa. Kamata ya yi ya kawo karshen wannan sharar sau daya kuma ya kiyaye rigakafin kayan abinci na halitta daga lalacewa. Sai dai tsananin fara'a na dafaffen abinci da ya hana duk wani yunƙuri na kawo gyara. Addiction ya cinye kimiyya kuma yana ɗauka

cikin bakinta. A halin yanzu, har yanzu suna manne da dafaffen abinci, maza suna ƙoƙarin kutsawa cikin sirrin kayan abinci, don gane abubuwan da aka lalatar da su wajen dafa abinci da sarrafa su, sannan a maye gurbinsu da abubuwan roba. Shin, ba wauta ba ne mutum ya ƙone da halaka waɗannan abubuwa masu muhimmanci da hannun kansa, a yi rashin lafiya, a tsaya a bakin kabari sannan kuma a yi ƙoƙarin ceton kanmu ta hanyar yaudara? Dole ne mu tuna cewa waɗannan abubuwan ba su iyakance ga bitamin 40 da 50 waɗanda masana ilimin halitta suka gane ba.
Akwai da yawa daga cikinsu wanda ba zai yiwu a samar da ingantaccen hoto na ingancinsu da ƙididdigansu na dubban shekaru masu zuwa ba.
Bari mu ɗauka na ɗan lokaci kaɗan cewa wata rana masana kimiyya za su iya yin nasara wajen gane dukan nau'ikan su. Sa'an nan, don maye gurbin ta hanyar wucin gadi da aka jefar daga alkama kadai, za a buƙaci dubban takardun magani da shirye-shirye ga kowane mutum, ba don yin magana game da tsadar da ke tattare da shi ba.

Ta hanyar binciken da aka gudanar kan nau'ikan 'ya'yan itatuwa, kayan marmari da hatsi daban-daban, masana ilimin halittu da suka kamu da abinci da kansu sun tabbatar da cewa kayan abinci na halitta suna da ikon warkar da kusan kowace irin cuta. Amma mutane ba sa son yarda cewa kwayoyin halittar ɗan adam za su kasance cikin 'yanci daga waɗannan cututtuka idan an ciyar da ita kawai akan kayan abinci na halitta tun daga ƙuruciya. Tun daga farko tunanin kaurace wa dafaffen abinci yana hana su yin tunani a sarari, sannan kimiyya ta ba da matsayinsa ga jaraba.

Dole ne Likitoci su yi amfani da Kayan Abinci na Halitta azaman Hanyar warkewa na ɗan lokaci kawai. Dole ne a ayyana su azaman Abincin Abincin da ya dace da Dan Adam

Yawancin likitocin ci gaba sun la'anci maganin miyagun ƙwayoyi. Wasu daga cikinsu sun yi baƙin ciki da sakamakon rashin amfani da aka samu daga maganin miyagun ƙwayoyi wanda ya sa suka watsar da aikin likita kuma suna ba da kansu ga nazarin mahimman matsalolin prophylaxis. Daga cikinsu akwai shahararren likitan ɗan ƙasar Switzerland Bircher-Benner, wanda daga karatunsa na Jamusanci na gabatar da gajerun fassarori da yawa a cikin littafina na Armenian. A farkon aikinsa na likita, Bircher Benner ya zama haka

cikin rashin kunya da hanyoyin da ake amfani da su a halin yanzu na magunguna da cewa lokacin da ya faru da sanin dabi'un abinci mai gina jiki na kayan abinci na halitta, ya fara warkar da marasa lafiyarsa ta hanyar taimakon abinci mai gina jiki, ba tare da wani magani ba. Ba da da ewa ba da yawa daga cikin marasa lafiya, waɗanda likitoci daban-daban a duniya ba su yi nasara ba, ba tare da samun sakamako ba, sun je gidan jinya da ke Zurich kuma cikin ɗan gajeren lokaci sun sami cikakkiyar magani ta hanyar cin ganyayyaki.

Amma Bircher-Benner ya ɗauki ɗanyen abinci a matsayin "ma'anar warkewa," ba kawai abincin da ya dace da kowane halitta ba. Kamar dai an wajabta wa mazaje su ciyar da kansu a kan abubuwan da ba na ɗabi'a ba tun daga ƙuruciyarsu, sa'an nan kuma, sun yi rashin lafiya, don a warkar da su ta hanyar "abinci na warkewa" a cikin tsufa. Amma wannan gagarabadau ta bayyana tana da tabbataccen dalilai. Da farko dai, babu wani a duniya, hatta ma babban kwararre a fannin abinci mai gina jiki, Bircher-Benner, wanda ya fahimci cewa dafa abinci jaraba ce kuma sha'awar da mutane ke ji na dafa abinci ba yunwa ba ce ko kuma buƙatun nazarin halittu. Kwayoyin.

Bayan haka, a matsayin likita, an horar da Bircher-Benner don magance cututtukan da ke akwai. Ba wanda zai biya shi wani kuɗi, ko ma ya ɗauke shi da muhimmanci, da ya fito fili ya ba da shawarar tsarin abinci mai gina jiki wanda zai sa 'yan Adam su kuɓuta daga kowace cuta.

A halin yanzu akwai ra'ayoyi guda biyu masu adawa da abinci. Ɗayan su yana kare danye-cin abinci, ɗayan ya fi son dafaffen abinci; daya daga cikinsu yana ba da shawarar cin ganyayyaki, ɗayan ya fi son abincin dabba. Yanzu kimiyya ba siyasa ba ce. Mutumin da yake da ra'ayi mara kyau ba shi da ikon dora ra'ayinsa na kuskure da cutarwa a kan yara marasa laifi. Bukatar zamaninmu ne ya zama wajibi a yi nazari a kan wadannan ra'ayoyi guda biyu a cikin da'irar kimiyya da al'adu na kasa da kasa, ta yadda za a yi Allah wadai da wanda ba daidai ba, yayin da za a iya sanar da jama'a na gaskiya a aiwatar da su a aikace.

Da farko, waɗancan masu sauƙin kai waɗanda ba sa son shiga cikin zurfin matsalar suna tunanin cewa manufar cin ɗanyen abinci ba abu ne da za a iya samu cikin sauri ba kuma maza ba za su kasance a shirye su yi watsi da tushensu ba. halaye. Amma wannan shine muryar

jaraba, ba na kimiyya ba. Kimiyya, duk da haka, dole ne a raba shi da jaraba. Da farko dole ne mu yarda cewa danyen abinci shine ainihin kuma cikakkun kayan da ya dace da halittar dan adam, bayan haka sai masu son lalata albarkatun su da na 'ya'yansu su yi hakan don gamsar da zuciyarsu.

Da farko dole ne mu yi amfani da gogewar da aka samu daga ɗanyen-cin abinci don gyara ra'ayoyin ƙarya da suka mamaye kimiyyar abinci mai gina jiki, bisa ga abin da ake ɗaukar mafi mahimmancin abinci a matsayin cutarwa, yayin da ainihin masu cutarwa an ba da shawarar kamar lafiya. Dole ne a gane a fili cewa, ba tare da wata illa ba, duk waɗannan lamuran da aka haramta kayan abinci ga masu rauni, marasa lafiya, masu fama da ciwon ciki da sauran cututtuka, daidai waɗancan abincin haramun ne waɗanda ke warkarwa, kiyayewa da ƙarfafa marasa lafiya. .

A irin waɗannan lokuta ba batun kawar da mummunar ɗabi'a ba ne. Akasin haka, mai haƙuri yanzu ya nemi 'ya'yan itace, amma mun ƙi shi; yana jin rashin lafiyar dafaffen abinci, amma sai muka lallashe shi ya samu kadan; muna kwace 'ya'yan itacen daga hannun yaro kuma mu tilasta masa dafaffen abinci a makogwaronsa. Ma'ana, muna gaggauta karshensu ta hanyar tilasta musu su ci wadancan abincin da ya zama sanadin rashin lafiya da kasala. Gyaran rashin fahimta irin wannan kadai zai rage yawan mace-macen da ba a kai ba da kashi 50 cikin dari.

Domin mu tabbatar wa kanmu gaskiyar wadannan maganganu a can ba wata hanya ba ce illa a aiwatar da danyen cin abinci na wasu watanni, kuma wannan gwaji ya kamata kowane mai hankali ya gwada. Ta wannan hanyar ne za a kawo ƙarshen ra'ayi na kuskure da sabani game da abinci mai gina jiki.

A cikin hasken danye-cin ainihin ka'idodin abinci mai gina jiki ba ci gaba da kasancewa a cikin jami'o'i da cibiyoyin bincike; sai dai sun zama al'amura masu muhimmanci ga dukkan bil'adama. Ga mutane na yau da kullun, ana iya taƙaita sunayen kimiyya na dubban kayan abinci, ƙayyadaddun tsarin su da kuma dogon bayani mai ban gajiyawa na abubuwan gina jiki da fa'idodin da ake tsammani za a iya taƙaita su zuwa uku.

kalmomi kawai: DANYEN ABINCI VEGAN, ko kuma cikakken danyen kayan jikin dan adam.

Don haka, cin danyen abinci ya zama manufa baya ga kimiyyar likitanci, manufa wacce ba za a iya bayyana ta ta hanyar dabarar kimiyya ba, amma ta hanyar dabaru, hujjojinsa su ne dokokin yanayi da ba za a iya karyatawa ba da kuma ainihin sakamakon da aka samu daga kwarewa ta asali.

Kada Mu Taba Hana Mutuncin Dan Adam

Kayayyaki

Jikin ɗan adam masana'anta ce mai rikitarwa. Watakila har yanzu ana iya ɗaukarsa a matsayin babbar duniyar masana'antu da tsari ta ma'anar cewa kowane tantanin halitta da aka ɗauka daban a cikin kansa wata masana'anta ce mai rikitarwa wacce, a nata bangaren, ta ƙunshi wasu masana'antu masu yawa. Har ya zuwa yanzu, masana kimiyya na bincike sun iya gano kusan sassa dubu goma a kowace tantanin halitta. Kowane gland ko gaba yana kunshe da milliards na irin wadannan kwayoyin halitta, kuma daga hadewar wadannan gland, gabobin, tsarin, kwarangwal da fata ne jikin dan adam ke samuwa.

Domin su gudanar da ayyukansu yadda ya kamata, dole ne a samar da wadannan masana'antu da tsare-tsare masu cike da sarkakiya da albarkatun kasa masu dauke da dubun dubatar abubuwa daban-daban, wadanda kowannensu yana da aikin sa na musamman na gudanar da ayyukansa na gamayya na halittar dan Adam. Duk waɗannan abubuwan ana gina su ta hanyar taimakon hasken rana kuma an tattara su a cikin tsirrai. Misali, iri, ganye ko hatsin masara ya ƙunshi a cikinsa duk waɗannan abubuwan gina jiki waɗanda ke da mahimmanci ga kwayar halittar dabba. Yanzu, ko da yake waɗancan abubuwan sun bambanta a cikin tsire-tsire daban-daban dangane da tsarin su da tsarin su, wannan ba kome ba ne, domin bayan shigar da su cikin kwayoyin halitta an sake rushewa kuma a sake haɗa su, a cikin wannan tsari ya canza wani abu zuwa wani abu. Don haka, kwayoyin halitta suna iya canza adadin ma'auni daban-daban gwargwadon bukatunta, amma idan babu wani sinadari na sinadari ba zai iya kawo wannan sinadari da ya bace ya kasance cikin kwayoyin halitta ko musanya shi da wani sinadari ba.

Misali, a dakin gwaje-gwaje ba a iya gano wani adadi mai yawa na Calcium, Vitamins ko Proteins a cikin Clover ba, duk da haka daga Clover da ciyawa na yau da kullun ne dabbobi ke daukar dukkan bitamin da ma'adinan gishiri, kuma suna gina kasusuwa masu yawa. , nama da mai. A wasu kalmomi, a maimakon madara, man shanu, cuku, kwakwalwa, hanta da naman da mutane marasa hangen nesa suka ba da shawarar a matsayin tushen calcium, phosphorus, bitamin da kuma sunadaran "cikakkun ma'auni", clover kadai zai iya zama. shawarar, domin daga clover ne duk waɗannan abubuwa suka samo asali. Don haka, ba shi da ma'ana, mara amfani, har ma da illa a yi iƙirarin cewa irin wannan kayan abinci yana da wadatar bitamin, wani kuma yana cike da wani ma'adinai na musamman, domin, ban da yaudara da ruɗar mutane, irin wannan iƙirarin ba ya aiki. kowace manufa mai amfani.

Babban ayyuka na abubuwan gina jiki a cikin kwayoyin halitta sune sau uku. Da farko, suna aiki a matsayin kayan gini don ginawa da sabunta sel; sannan suna samar da kuzarin da ake bukata don sanya waɗancan sel ɗin motsi da ba da ɗumi ga jiki, kuma a ƙarshe, suna ba da ƙwararrun ƙwayoyin cuta da albarkatun da ake buƙata don ayyukansu masu amfani.

Ya zama dole mu kula da kwayoyin halittarmu da kulawa iri daya kamar yadda masana'anta ke kula da masana'anta. Don haka, don aiwatar da ayyuka uku da suka gabata dole ne mu wadata jikinmu da duk abubuwan da ake buƙata na gina jiki gaba ɗaya kuma daidai da daidaitattun daidaito kamar yadda yanayi ya gabatar mana.
Idan kuwa ba haka ba, idan aka sami nakasu a cikin kowane daga cikin abubuwan da ke tattare da shi, to babu makawa wannan hujjar za ta yi illa ga ginawa da kuma aiki da kwayoyin halitta.

Amma ta yaya mai wayewa a yau yake bi da jikinsa? Yakan tarwatse, ya kone, yana kashewa yana tayar da mutuncin kayansa sannan ya cika cikinsa da gawarwaki da gawa mai dafi. Ta wannan hanyar, cin abincin da ya yi na wani yanki na iya wuce abubuwan da ake buƙata na yau da kullun na kwayoyin halittarsa da ɗaruruwan lokuta, tare da rashi daidai da sauran abubuwan da ake buƙata.

Daga cikin dafaffen nama, farin burodi, macaroni, shinkafa, kayan zaki, man shanu mai tsabta da margarine ana samar da su marasa iyawa, ƙwayoyin parasitic na tsari mai sauƙi, ƙarƙashin nauyin abin da mai shan abinci ya tsaya. Masana kimiyya na bincike suna iya tabbatar da sauƙin cewa shekaru 50, 100 ko 200 da suka wuce rashin tunanin ɗan adam yana tare da wuce gona da iri. A wancan zamani, dan Adam ya fi karfin juriya kuma jikin dan Adam yana iya jure wa kayan abinci da ba na dabi'a ba da kuma hana shigar da ire-iren ire-iren wadannan abubuwa ta hanyar rashin ci, gudawa, amai da sauran irin wadannan hanyoyin. Koyaya, a cikin ɗan lokaci kwayoyin halittar ɗan adam suna samun damar zuwa matsi na gurɓatattun kayan abinci, "tana ɗaukar kansu" gare su, kuma suna ba da damar ɗimbin ɗimbin jariransu da kunun fuskokinsu. Waɗannan mutane sun zama na farko da suka fara ginawa sannan kuma su riƙe sauƙi, marasa amfani, sel marasa aiki daidai da tsarin nasu. Shi ya sa a zamanin yau ba a cika samun bakin ciki ba, kuma duniya ta cika da mummuna, maras dabi'a.

A yau, an haifi yara da yawa da mugun nauyin banza da sel marasa aiki. Iyayen su masu saukin kai suna alfahari da dunkulewar jariransu da tsantsar fuskarsu. Wani lokaci wannan nau'in nau'in nau'in nau'in nau'in nau'in nau'in nau'in nau'i) wanda ke tsoratar da waɗanda suka fahimci ainihin yanayinsa. Duk da haka, wawaye mutane suna wakiltar waɗannan abubuwan ban mamaki a cikin fakitin abincin jarirai a matsayin tabbataccen alamun lafiya.

Kwayoyin halittar dan adam suna yin ƙoƙari sosai don kiyayewa da haɓakar haɓakar ƙwayoyin cuta da marasa amfani, ta hanyar rarraba su a kan dukkan sassan jiki masu kyauta: a sama da na ƙasa, zagaye da chin, ƙarƙashin fata na ciki. da hips, da sauran wurare. Yakan faru, duk da haka, wasu lokuta wasu daga cikin waɗancan sel suna iya kawar da wannan iko, don raba kansu daga rayuwar jama'a, su zama masu zaman kansu, fara rayuwa ta mutum ɗaya kuma su ninka ba tare da iyaka ba. Sau da yawa kwayoyin halitta suna yin nasara wajen adana rukunonin waɗancan sel a wuri guda kuma suna hana su yaɗuwa. Sakamakon girma ana kiransa "benign neoplasm" ko "ƙarashin ƙwayar cuta" kuma dole ne a bambanta shi daga wannan girma wanda ya rabu da yardar kaina zuwa sassa daban-daban na jiki.

don bunƙasa akan sunadaran (kuma musamman sunadaran dabba), wanda kuma aka sani da "maganin neoplasm" ko kuma kawai a matsayin ciwon daji.

Wajibi ne a jaddada gaskiyar cewa ba dafa abinci kadai ke haifar da asara a cikin darajar kayan abinci ba. Farar gari da gogaggen shinkafa kayan abinci ne masu illa ko da an ci danye.
Ko busasshen bambaro ba abinci ba ne, duk da cewa yana iya rayar da halitta. Cikakken kayan abinci na iya zama kututturen alkama tare da kunne, idan an ci kore a lokacin rani kuma bushe a cikin hunturu. Ga saniya da tumaki, ciyawa na kowa a kan dutse ba za a iya ɗaukar su a matsayin cikakken abinci ba. Waɗannan dabbobin sun yi ta juyin halittarsu cikin 'yanci, suna ciyar da ciyawa, ganye, 'ya'yan itatuwa da kayan marmari a lokaci guda. Abin da ya sa musamman lokuta na cututtuka ke faruwa a tsakanin dabbobin da aka ƙi, ta hanyar sa hannun mutum, kayan abinci daidai da bukatun sel. Duk da haka, a lokaci guda gabobi na dabbobin da suke ciyar da ciyayi da aka fi sani da ciyayi ba su shiga cikin hatsari irin na mutum; kuma ba su da irin wannan ta'addanci kamar yadda suke a gare mu, don dalili mai sauƙi cewa ba su da kicin. Idan ba zai yiwu a baiwa kwayoyin cutar kansar kyawawan dabi'u da kwayoyin halitta suke da su ba da kuma mayar da su cikin kirjin al'umma ta hanyar cin 'ya'yan itatuwa, wadanda a hakika ba su da isasshen furotin, amma masu arziki a cikin bitamin da sauran abubuwan da ke tattare da su. mafi girman darajar abinci mai gina jiki, sannan babu wani magani a duniya da zai iya yin wannan aikin. Duk yunƙurin warkar da cutar kansa ta hanyar magunguna da ayyuka ba su da amfani kuma ba za su yi nasara ba. Amma bai kamata mutum mai hankali ya kamu da ciwon daji ba idan bai ɓata ingancin kayansa ba.

Don haka, kwayoyin halitta da ake samarwa daga kaza da shinkafa, miya, gasasshen hanta, burodi da man shanu, zuma, jam da kayan zaki ba su da ikon yin kowane aiki mai amfani. Kwayoyin jikin mutum masu aiki, ƙwararru kuma gabaɗaya lafiyayyu an haife su ne kawai daga ɗanyen 'ya'yan itatuwa da kayan marmari; a wasu kalmomi, na waɗannan sunadaran da ke shigar da jikin ɗan adam dubban nau'ikan abubuwan gina jiki iri-iri a yanayin yanayinsu da rayuwa, wanda kuma mai shan abinci ya ƙi cin abinci wani lokaci a matsayin wani nau'in alatu "marasa gina jiki". Ya kamata kowa yanzu

ta iya gane girman laifin da iyayen suka aikata wanda ya gaya wa ɗanta kada ya lalata masa abinci da 'ya'yan itace kafin abincin dare domin dole ne ya ci abincinsa nan da nan. Wannan dai dai dai da ce masa kar ya ci dubunnan danyen kayan masarufi daban-daban da suke da muhimmanci ga halittarsa a yanayin halittarsu da rayuwar su, sai dai ya jira gawarwakin wasu tsiraru da suka mutu da matattu, wanda za ta ba shi. nan da nan a sigar abinci.

Masu cin abinci masu dafa abinci suna farin ciki da tunanin cewa abincin da suke cinye yana da wadata a cikin adadin kuzari. Yanzu, adadin kuzari na iya zama da amfani kawai lokacin da aka karɓi cikakken amfani daga gare su. Lokacin da adadin ƙwayoyin tsoka ya ƙanƙanta, har ma waɗanda suke da rauni, marasa lafiya da rashin ƙarfi, yawancin adadin kuzari sun kasance marasa amfani kuma, bayan haifar da matsala mai yawa ga jiki, barin kwayoyin halitta a cikin hanyar da ba a so. zafi, kuma sun ɓace ba tare da dalili ba. Sa'ad da muka kunna wuta a sararin sama, makamashin wutar ba ya da amfani, amma sa'ad da muka ƙone wutar a cikin injin masana'anta, takan yi amfani da ita sosai. Ta hanyar dafaffen abinci, mai shan abincin yakan gabatar a cikin jikinsa cin abinci na adadin kuzari sau uku ko sau huɗu fiye da abubuwan da ake buƙata na tsarin halittarsa. Calories da ake samu daga ɗanyen abinci suna cika manufarsu, saboda irin waɗannan kayan abinci suna tare da duk abubuwan da suka wajaba don amfani da waɗannan adadin kuzari.

Kamata ya yi ya zama aikin masana kimiyyar halittu da likitoci su kwadaitar da mutane kada su raba abubuwan gina jiki da juna, amma a kullum su cinye su tare, daidai gwargwado da kuma kwayoyin halittarsu. Kada su taɓa yin magana game da fa'idodin abubuwan gina jiki na ɗaiɗaikun ɗaiɗaikun abinci, amma su jaddada rashin wajabcinsu; kamar dai yadda muke daukar tsaftar man fetur ba wai kawai yana da amfani ga jirgin sama ba, amma a matsayin makawa. Bai kamata su taɓa yin magana game da fa'idodin kowane irin bitamin ba, amma ya kamata su sanya damuwa a kan haɗarin ɓata amincinsu da lalata su.

Gabaɗaya magana, ana iya taƙaita dukkan ilimin kimiyyar abinci mai gina jiki a cikin manyan abubuwa guda biyu kuma ya sanya damuwa ga dukan ɗan adam:

1.Ya kamata abincin ɗan adam ya ƙunshi sel masu rai gaba ɗaya. Kawai waɗancan kayan abinci waɗanda suka ƙunshi sel masu rai suna da duk halayen da ake buƙata don biyan buƙatun halittar ɗan adam. Mutum ba necrophagous ba ne. Ba zai iya zama mai cin nama ba, sai ya kama kuda a iska ya hadiye shi da rai, ko kuma ya yayyaga ganima kamar namun daji ya cinye shi da dukan ciki da ƙashinsa don ya yi taho.

2.There ne duka na kowa da kuma zabi kayan lambu jiki a cikin yanayi. Jikunan kayan lambu mafi kamala kuma masu gina jiki sune mafi kyawun nau'ikan 'ya'yan itatuwa, kayan lambu kore, hatsi da tushensu.

Ta hanyar cin dafaffen abinci, mutum yana rufe sha'awarsa da nau'ikan gurɓatattun abubuwa guda uku cikin huɗu kuma yana hana kwayar halittarsa dubban sauran abubuwa masu mahimmanci. Wani tabbataccen tabbaci na wannan ikirari shine gaskiyar cewa a cikin dubunnan magungunan likitanci yana da wuya a sami wanda ba a bayyana wasu bitamin ko wasu a ciki ba, amma da kyar za ku hadu da takardar magani inda aka ambaci sunayen sunadarai, fats da carbohydrates.

A takaice dai, dan Adam yana samun cikakkiyar lafiya idan ya ciyar da danyen abinci kawai, ba ya da lafiya ta yadda zai rika cin dafaffen abinci sai ya mutu idan ya ci abinci kadai.

Yadda ake Haihuwar Cututtuka

Bari mu ɗauki glandar da ke tattare da biliyoyin sel. Wadannan kwayoyin halitta iri-iri ne, kowannensu yana da aikinsa na musamman ko aikin da zai yi. Don haka, akwai ƙwayoyin tsoka da ƙwayoyin epithelial, kuma akwai ƙwayoyin jijiya da sel don wasu dalilai masu yawa. Amma babban aikin sel na kowane gland shine yake fitar da ruwa.

Glandar mutumin da ke cin dafaffen abinci yana da cikakkiyar ma'auni na sel, watakila ma fiye da haka, amma kashi ɗaya cikin huɗu ko biyar kawai sun dace da kowane aiki mai amfani, kuma hakan bai dace ba. Protein

shi kadai, musamman mataccen furotin dabba wanda masu gajeran hangen nesa ke kallonsa a matsayin cikakkiyar kayan gini, a mafi yawan lokuta yana iya kiran wanzuwar tsari mafi sauki kawai na tantanin halitta mara siffa, maras iyawa kuma mara amfani. A cikin tsarin su, waɗannan sel suna kama da waɗannan halittu na farko na mafi girman halayen farko waɗanda suka fara bayyana a duniya a farkon matakan ci gaban juyin halitta kuma waɗanda aka gina su tare da kayan gini na gama gari: sunadarai, fats da carbohydrates.

A cikin miliyoyin ƙarni da suka biyo baya, duk da haka, waɗannan tsoffin ƙwayoyin halitta unicellular sun sami dogon tsarin juyin halitta ta hanyar taimakon abubuwan gina jiki masu inganci, wato bitamin da ma'adanai da aka sani kuma ba a san mu ba.
A lokacin wannan juyin halitta sun haɓaka kuma sun haifi halittu masu rikitarwa daban-daban. Za mu iya ganin taƙaitaccen tarihin wannan ci gaban da kwayoyin halitta ke yi a cikin mahaifar dabba, tun daga lokacin da ta haihu zuwa cikakkiyar ci gaba. Irin wannan tsari ana maimaita shi yayin haɓakar ƙwayoyin jikin mutum ɗaya.

A cikin glandan da aka ba da, kowane tantanin halitta na musamman yana da wasu hanyoyi na musamman, waɗanda za a iya tsara su kawai kuma a yi su don samun ƙarfin aiki mai ƙarfi ta hanyar samar da abubuwan gina jiki na musamman. Yanzu, ana iya samar da albarkatun da ake buƙata don ayyuka masu amfani na waɗannan hanyoyin ta hanyar ɗanyen abinci kawai. Babu kudan zuma da zai iya yin zuma daga cikin ƙoƙon furen dafaffe!

Lokacin da abubuwa na musamman ba su isa tantanin halitta da yawa ba, ci gabansa yana raguwa ko kuma yana iya tsayawa. Wannan yana haifar da ƙwayoyin cuta iri-iri, irin su fatty, anaplastic, malignant ko ciwon daji, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, da dai sauransu.

Don haka, ba wai kawai yawancin ƙwayoyin glandon da ake tambaya ba samun ƙwarewa (bambanci), amma kuma albarkatun da ake bukata don fitar da ruwa ba su kai ga yan sel waɗanda har yanzu suna da ikon yin aiki a sakamakon wanda gland ya kasa kula da matakin da ya dace na samar da shi. Ta wannan hanyar ne gland yake

shafi tare da cuta. Ci gaban da bai dace ba da da kuma aiki mara kyau na sel na iya faruwa a cikin duk sauran gabobin da tsarin, wanda ke haifar da bayyanar cututtuka masu kama da juna.

Wani lokaci wani gland ko gaba ya lalace har ya kai ga haka cewa cire shi ya zama ba makawa. Maimakon ɗaukar matakan da suka fi dacewa don hana lalata wannan sashin tun farko, maza suna ɗaukar matsala mafi girma don cire ta sannan kuma suna alfahari da yin irin wannan mu'ujiza. Ga mai cin ganyayyaki ya bayyana sarai cewa babu wani magani da zai iya mayar da gurɓataccen tantanin halitta zuwa yanayinsa na yau da kullun kuma ya dawo masa da ƙarfin aikinsa.

Mai cin abinci mai ɗanɗano ba shi da tsoron ƙwayoyin cuta, saboda ana kiyaye shi a kansu da sojojin halitta. Kwayoyin cuta ba za su iya cutar da cikakken ci gaba da ƙwanƙwasa (mabambanta) sel ba. Suna yada ɓarnansu akan sel marasa ƙarfi da ƙazanta.

A haƙiƙanin gaskiya mai dafa abinci yana bin waɗannan yan yan abubuwan gina jiki waɗanda wani lokaci yakan ci don jin daɗi kawai, ba tare da la'akari da muhimmancinsu ba. Yanzu, saboda kwayar halittar ɗan adam tana iya kiyaye wanzuwarta akan ɗan ƙaramin abinci mara imani, waɗannan ƙananan abubuwan abinci masu gina jiki sun isa su raya shi na ɗan lokaci.

A yau, hatta ƙwararrun masana abinci mai gina jiki galibi suna ɗaukar lalacewa da gurɓatawa a matsayin lahani kawai na kayan abinci. Suna ɗauka a matsayin mai gina jiki, lafiya kuma na yau da kullun duk waɗannan abincin waɗanda suke sabo ne, masu tsabta da "dafaffi da kyau". Rashin dubban abubuwan da ke da mahimmanci a cikin su ba ze damu da su ba ko kadan. Idan aka tunãtar da su game da shi, sai su ce su ma suna cin 'ya'yan itace. Wannan amsa ce mafi rashin hankali. Cututtukan kwayoyin halittar dan Adam sun samo asali ne daga yadda muke raba abubuwan gina jiki da juna sannan mu cinye su daban, kamar kwatsam, ba tare da wani tsari mai kyau ba.

Dole ne a nemi ƙimar abinci mai gina jiki ba a cikin iri-iri ba na abincin da ake cinyewa, amma a cikin nau'ikan abubuwan da aka haɗa

kayan abinci. Ciyawa da aka fi sani da ita, ita kanta, ta fi arziƙi a cikin yawan abubuwan gina jiki da kuma dukan tarin jita-jita da ake yi a mafi yawan liyafa. Wannan shine hukuncin kimiyya.

Ana gudanar da taruka da dama na likitanci don rigakafin cututtuka inda, bayan an shafe sa'o'i a kan batutuwan da suka shafi sakandare, manyan wakilan kimiyyar likitanci suna taruwa a teburi da aka kawata don cin abincin dare. Sa'an nan kuma, yin watsi da kayan abinci na asali da cikakkun ma'auni, waɗanda aka kafa a cikin dakin gwaje-gwaje masu ban mamaki na yanayi don rigakafin cututtuka da kuma wanda ya ƙunshi dubban abubuwa masu rai, sun cika kansu ta hanyar jita-jita tare da gawawwakin da suka lalace da matattu. Mafi muni, da yawa daga cikinsu, game da abubuwan gina jiki na halitta kamar yadda ba su da mahimmanci, sun kammala shirin su na abinci mai gina jiki tare da kofi da sigari. Bari likitoci su ba ni uzuri game da wannan takura, amma bayan ɗan tunani dole ne su yarda da ni cewa wannan ba shine tsarin da ya dace na abinci mai gina jiki ba kuma lokaci ya yi da za su yi la'akari da yin canji na asali a cikin kuskuren al'adun ciyarwa.

A wani lokaci a wasu ƙasashe na Asiya, ana ciyar da masu laifi da aka yanke musu hukuncin kisa ta hanyar cin nama da aka dafa shi kaɗai. Yawanci sun mutu a cikin kwanaki 28-30, yayin da a yanayin rashin cikakkiyar yunwa, mutum zai iya rayuwa har tsawon kwanaki 70. Wannan yana nufin cewa ba kawai dafaffen nama ya zama abinci mara kyau ba, amma, tare da gubar da yake samarwa, da gaske guba ce da ke kashe mutum cikin kankanin lokaci.

An sani cewa mutanen da suka cinye yawan adadin shinkafar da aka goge suna fuskantar matsalar beriberi, wanda ke kashe majiyyaci bayan ya haifar da wahala mai yawa. Yanzu watakila mafi mahimmancin alamar beriberi shine polyneuritis, amma wannan ba shine kawai alamar cutar ba; ɗaya ne kawai daga cikin manyan alamun alamun. Haka kuma karancin bitamin B1 ba shine kadai sanadin wannan cuta ba, kamar yadda ake zato. Shinkafa da aka goge ba ta ƙunsar ko ɗaya daga cikin sanannun bitamin ko waɗanda ba a san su ba. Farin burodi da, a gaba ɗaya, duk shirye-shirye

daga farin fulawa suna da halaye iri ɗaya kamar yadda shinkafar da aka goge take da ita. Haka abin yake game da sukari na wucin gadi da fataccen kitse, waɗanda sune wakilan ɗaya kawai ko ɗayan dubban abubuwan gina jiki.

Abubuwan abincin da ke sama, wadanda su ne babban abincin mai dafa abinci, su ne manyan abubuwan da ke haifar da mutuwa, kawai suna kashe mutum a cikin rigar gudawa, cututtuka masu yaduwa, rheumatism, gout, sclerosis, ciwon sukari, apoplexy, cancer da yawa. sauran cututtuka. Wani lokaci sukan kashe a shekara guda kawai, a wasu lokuta kuma suna da shekaru biyar, 10, 50 ko 70, ya danganta da girman nau'in nau'ikan abincin da ake cinyewa (dafaffen abinci da danyen abinci) da kuma darajar gado. juriya da ake yadawa ga mutum.

Sakamakon rashin abinci mai gina jiki, a zamanin yau da yawa iyaye mata ba su da madarar da za su shayar da 'ya'yansu, don haka wasun su ke ciyar da 'ya'yansu busasshen madara, biskit, farin burodi da shayi. A zahiri yaron ya fara zama ɓatacce kuma ya ɓata. Asibitoci da gidajen marayu na duniya cike suke da irin wadannan marasa lafiya.

Ya isa a ba irin waɗannan yara tumblers biyu kawai na ruwan 'ya'yan itace kullum domin su samu lafiya gaba daya cikin makwanni biyu. Amma masu cin abinci masu cin abinci, suna yin watsi da larura na 'ya'yan itace, suna gudanar da gwaje-gwaje iri-iri masu raɗaɗi a kan ɓarna na yaron, kuma bayan sun zaro ɗigon jini na ƙarshe daga gare ta, suna ƙoƙarin ciyar da shi da busasshen madara, nama. , bitamin wucin gadi da magunguna daban-daban. Wato, rashin la'akari da ma'auni masu jituwa na abubuwan gina jiki da aka ba su ta hanyar yanayi, sun fara yin gwaje-gwaje a jikin yaron da ba shi da kyau ta hanyar wasu 'yan abubuwan da suka samo asali na ilimi a cikin dakunan gwaje-gwajensu. Idan yaron bai sami abinci na halitta ko ta yaya ba, zai mutu, kuma irin wannan mutuwar, hakika, ta faru a dubbai. Amma, abin da har yanzu ya fi muni, yawancin masu cin abinci na butulci ba sa ƙyale irin waɗannan yara su ci ɗanyen 'ya'yan itace a cikin imanin cewa raunin cikinsu ba zai iya narke shi ba ko kuma, a mafi kyau, sun bar tambayar 'ya'yan itace ga abin da ya dace. iyayen yara, dangane da

shi a matsayin alatu mara amfani na ƙananan mahimmanci. Shaidawa cewa a asibitoci da yawa za a sami nama, biskit, busasshen madara, sukari, shayi, margarine, shinkafa, farar burodi, bitamin na wucin gadi da magunguna gwargwadon yadda kuke so, amma ba za ku ga na'urar guda ɗaya don matse 'ya'yan itace ba. ruwan 'ya'yan itace, da siyan 'ya'yan itace ba ma wajibi ba ne. Ana fitar da gawarwakin yara da dama daga irin waɗannan asibitoci, amma babu wanda ke fatan ɗaukar tsarin abinci mai gina jiki da bai dace ba wanda ke da alhakin mutuw

Ina kira ga jin daɗin jin kai na duk likitoci. Bari su yi la'akari sosai game da wannan batu. Ina rokon daukacin malaman jami'o'i da dukkanin hukumomi da ma'aikatun lafiya na kowace kasa a duniya ko sun damu da lafiya da jin dadin jama'arsu ko a'a. Idan sun kasance, dole ne su saita aiki ba tare da bata lokaci ba. Maganata ba hasashe ba ne kawai, amma hujjoji ne da ba za a iya warware su ba, wadanda nake gabatarwa ga mai karatu ba sakamakon gwaje-gwajen da aka yi kan aladun Guinea ba, amma ta hanyar rayayyun misalin iyalina da ni kaina.

Mafi kyawun hanyar rigakafi da warkar da cututtuka, tare da inganta yanayin rayuwa, ita ce kowace ma'aikatar lafiya ta ware kasafin kudin da bai dace ba don kafa sassan watsa labarai, tare da bayyana manufar wayar da kan jama'a. illolin da ake samu ta hanyar dafa abinci, da kuma kayan abinci da ba su da bitamin, musamman farin burodi, shinkafa, nama, kitse mai tsafta, sukari, shayi, kofi, giya da abubuwan sha. Sannan su jawo hankalin mutane da su rage cin abincin da aka dafa su yadda ya kamata sannan su bullo da canje-canje a hankali a cikin halayensu na abinci.

A dabi'a, kamar yadda duk maza ba su da hankali, ba zai yiwu a mai da kowa mai cin ɗanyen lokaci guda ba, amma yana da muhimmanci mutane su san kayan da suka dace na jikinsu tun suna jariri, su 'yantar da kansu daga son zuciya da kuskure kuma mai hadari, kuma ya kamata ku gane cewa ba miya na kaza, shinkafa, cutlets, qwai da naman sa ba ne ke ba su da 'ya'yansu lafiya da ƙarfi, amma alkama, karas, tumatir, gyada, inabi da sauransu. a matsayin misali, sakamakon cin nama da sauran dafaffen abinci tsawon shekaru 52, na rasa dukkan karfina kuma na iya.

kada ku hau matakai biyu ba tare da jin numfashi ba; amma a yau, bayan na kaurace wa dafaffen abinci na tsawon shekaru takwas, zan iya hawan tsaunuka cikin sauki.

Ban sani ba a kan abin da ilimin kimiyya a zamanin yau a yawancin gidajen yara da wuraren renon yara suke ajiye akwatunan biskit a hannun yaran, don taimaki kansu a duk lokacin da suka ga dama. Ya kamata a maye gurbin akwatunan waɗannan abubuwa masu lalata da kwanduna na 'ya'yan itace, karas, cucumbers da tumatir a lokacin rani, da busassun 'ya'yan itace a lokacin sanyi, wanda ya kamata a bar yara su ci abinci kyauta kuma yadda suke so a kowane sa'o'i. na ranar. Sannan kowa zai ga yadda, bisa ka'idojin yanayi, yara za su fara cin 'ya'yan itatuwa ba tare da gurbataccen abinci ba, ta yadda za su tabbatar da lafiyarsu da hannayensu.

Ya kamata a amince da tsarin cin danyen abinci a asibitoci kowane iri na marasa lafiya da jama'a ya kamata a sanar da sakamakon da aka samu. Ana iya yin gyare-gyare masu fa'ida sosai a gidajen cin abinci na jama'a. Ba tare da hana masu cin abinci gaba ɗaya ba "jin daɗin" na dafa abinci, masu mutuwa kamar yadda suke, a halin yanzu, yana yiwuwa a rage yawan su da akalla kashi 50 kuma a maye gurbin asarar ta hanyar salads da danyen compotes, kuma ta hanyar. da yawa iri na 'ya'yan itãcen marmari na kakar. Ta wannan hanyar, ba kawai abinci zai zama daban-daban da daɗi ba, amma lafiyar jama'a kuma za ta kasance mai ƙarfi, kuma za a yi tanadi mai yawa a cikin tattalin arzikin jama'a.

Da zarar jama'a sun san illolin da dafaffen abinci ke yi, za su yi ƙoƙari su guje su. Za a sami, har ila yau, ɗimbin mutane masu hankali waɗanda, sun nutsar da muryar sha'awar su, za su bi misalinmu kuma ta hanyar yin cikakken cin danye zai tabbatar da cikakkiyar lafiyar kansu da danginsu. Mutanen da suka yi hasarar duk wani fatan samun lafiya ko kuma waɗanda rashin ɗabi'a suka lalace, za su gane cewa, ta hanyar kiyaye ɗanyen abinci, cikin 'yan watanni kawai za su iya samun lafiyar da suka yi mafarki.

Mutane suna buga littattafai masu yawa don nuna maganin warkewa Kaddarorin 'ya'yan itatuwa da kayan marmari daban-daban, irin su inabi, dabino, apples, gabbai, albasa ko radishes, kuma ta hanyar haɓaka hanyoyin musamman na cinye su, suna ƙoƙarin saka hannun jarin waɗannan ayyukan tare da kamannin tsarin kimiyya. A zahiri, duk nau'ikan tsire-tsire masu cin abinci cikakke ne kuma suna da halaye iri ɗaya. Ko wace irin cuta ce mutum ke fama da ita, suna biyan bukatun kwayoyin halitta, suna daidaita ayyukan gabobi, suna dawo da lafiyar majiyyaci. Ya kamata a sanya bayanai game da irin wannan gaskiyar a hannun jama'a kyauta, saboda rashin jin daɗi ne a karɓi duk wani kuɗi don irin wannan shawara.

Kayan abinci na mai dafa abinci yana cike da sabani na mutuwa. A yawancin lokuta ana ba da shawarar kayan abinci masu cutarwa da amfani, yayin da waɗanda ke da mahimmanci ana wakilta su azaman cutarwa kuma an haramta su. Wannan shi ne saboda ƙwarewar masu cin dafaffen abinci ta dogara ne akan abubuwan abinci na kai tsaye, bayyane da kuma sabani na kayan abinci da kuma lissafin kuskuren da aka yi a cikin dakin gwaje-gwaje. Miliyoyin mutanen da ba su ji ba ba su gani ba suna halaka a sakamakon waɗannan ƙididdiga masu cin karo da juna da kuma kuskure.

Jagoran da ya fi dacewa shi ne ainihin asali da cikakkiyar kwarewa na mai cin abinci, sakamakon haka duk kurakurai, sabani da rashin fahimta da ke wanzuwa a kimiyyar likitanci, gabaɗaya, musamman a cikin ilimin abinci, an kawo haske da gyara sau ɗaya. ga duka. Wajibi ne a ninka misalan wannan abin da ya faru da nisa da kuma sanar da dukan 'yan adam sakamakon da aka samu.

Mafi Munin Laifukan Laifuka A Saba Da Sabuwar Haihuwa zuwa Kayan Dafaffe

A lokacin da kowa ya bayyana cewa dafaffen abinci al'ada ce da ba ta dace ba, kasancewar ita ce sanadin cutar da mutane baki xaya, kuma wannan mugunyar jaraba ce ta yadda da zarar mutum ya faxa cikin riqon da ya yi ba tare da kakkautawa ba, wanda aka kashe ba safai ya 'yanta shi ba. kansa daga rik'on sa kuma. Wane hakki ne yake da mutum mai hankali don gabatar da shi a cikin kwayoyin halitta

Jaririn da ba ta da laifi da hannunta? Menene hakkinta da za ta lalatar da gaɓoɓin ɗan ɗanta ta wurin abincin da aka ƙone, aka lalatar, aka kashe a kan wuta? Shin ba shine mafi rashin tausayi a cikin dukkan laifuffuka ba, ba a cikin sakamako na kisan kai ba, kisan kai na zalunci? Ni da kaina na kashe 'ya'yana biyu na ƙaunataccena da hannuna ta wannan hanyar kuma ina da masaniya game da girman laifin.

A hakikanin gaskiya, duk iyayen da suka kamu da abinci sune filicides. A halin yanzu karni babu wanda ya mutu mutuwa ta halitta. Duk mace-mace ta samo asali ne daga cututtukan da ake samu ta hanyar dafa abinci, kuma masu koya wa yara cin dafaffen abinci iyayensu ne. Dole ne iyaye masu dafa abinci su gane cewa alhakin kowace cuta da rashin lafiya a cikin 'ya'yansu ya rataya ne a kan nasu kafadu. Dole ne su auna wannan al'amari da mahimmanci kafin su dage akan tafarkin kuskuren da suka saba.
An kafa harsashin kowane ciwon daji ko bugun zuciya tare da fara dafaffen abinci da ake baiwa jariri, ko da lokacin da cutar ta bayyana a lokacin da ya tsufa.

Ana iya jayayya cewa yana da wuya a hana manyan mutane gaba daya daga dafaffen abinci. To, idan haka ne, to, su dawwama a kan mugayen ayyukansu, har su natsu. Amma mene ne abin da ya tilasta musu su kona kayan abinci na jarirai, su halaka, su hana su abubuwan da suka fi muhimmanci, su mayar da su abubuwa masu cutarwa sannan su ba wa jariri? Wannan hali na rashin mutuntaka ga yara marasa laifi, wannan dabbanci, dole ne a daina.

Babu wata ka'ida ta kimiyya da ta hana iyaye ba wa 'ya'yanta alkama da suka tsiro maimakon farar biredi, gogaggen shinkafa ko macaroni; sabo ne juices na karas, lemu, inabi da apples maimakon busasshen madara; danyen 'ya'yan itace maimakon compote; gyada, almonds, sprouted wake da wake maimakon nama da mai. Ta hanyar cin ɗanyen abinci yaron yana jin daɗin lafiya, farin ciki, tsawon rai, yayin da madadin abincin ya kai shi ga cututtuka da mutuwa. Kuna iya tabbata cewa yaron yana son ɗanyen abinci da dukan ransa. Ya bukaci ya karbi albarkatunsa a halin da suke ciki kuma yana da hakki a kansu.

Likita ko iyayen da ba su da hankali da lamiri dole ne su yi aiki daidai, ba tare da ko kaɗan ba.

Lokacin da ya kai wata uku ko hudu gabobin jariri suka fara don yin aiki ba bisa ka'ida ba, likitan da ba shi da hangen nesa ya rubuta nau'ikan bitamin na wucin gadi biyu ko uku a madadin dubban abubuwan da aka kona a kan wuta, ko kuma ya ba da shawarar, a matsayin wani nau'i na magani, 'yan itacen da aka auna cokali. ruwan 'ya'yan itace, da haka ya sa lamirinsa da na iyayen haririn suka huta. Me yasa yaro zai sha wahala daga rashi bitamin, idan da hannunta mahaifiyarta ba ta lalata bitamin da ke cikin kayan abinci na halitta ba?

Bari mu rufe idanunmu na ɗan lokaci, mu kwatanta wa kanmu gaba ɗaya mu'ujizar da yanayi ke yi. Da zarar mun shigar da kwayar alkama guda daya a cikin masana'antar jikin mutum ta baki, kwayar halitta ta dauki wannan hatsi, ta fasa ta kuma rarraba ta cikin jiki. Dubban abubuwa daban-daban da suka tattara a cikin wannan hatsi suna motsawa ta kowane bangare kuma kowannensu yana tafiya don aiwatar da ayyukansa. Don haka, nau'ikan abubuwan gina jiki iri-iri a cikin hatsin alkama suna yin dubun dubatar ayyuka daban-daban kuma suna gudanar da ayyukan halitta na halitta ba tare da wani aibi ko aibu ba.

Amma abin da zai faru idan muka gabatar a cikin wani morsel na ciki farin gurasa? Yana saita ciki ba tare da gangan ba; ana kona shi a mayar da shi zafi mara amfani, ko kuma, a mafi kyau, sai a ƙara yan bulo ko duwatsu marasa turmi akan wasu sel marasa amfani, marasa amfani. Zuciyar mutumin da yake ciyar da alkama mai tsafta tana da ƙarfi da ƙarfi kamar ƙwayar masara, yayin da zuciyar mai cin farar burodin kuma ta yi rauni kamar gurasar da ya ci. Don wannan, shaidi yawan ƙarar raunin zuciya.

Ya kamata da wani abin al'ajabi duk duniya ta zo cikin hayyacinta a yau kuma sun rungumi dabi'ar cin danyen abinci, in ban da wasu lokuta na musamman da suka yi nisa wajen kamuwa da cututtuka, ba za a samu mace-mace ba a cikin shekaru uku ko arba'in masu zuwa, har sai tsofaffi.

mutane sun kai matsanancіyar tsufa. Kamar yadda yake, mace-macen da ake samu ta hanyar dafa abinci ya zarce sau da yawa waɗanda aka yi a cikin yaƙe-yaƙe mafi girma.

A cikin sunan kowane yaro marar ƙarfi, Ina sake kira ga dukkan masana kimiyya, masu ilimi, shugabannin al'ummai, ma'aikatun kiwon lafiya, iyaye da maza masu kirki a duk faɗin duniya don kawo ƙarshen wannan mummunan laifi da ake yi wa yara ƙanana. Jinkirin kowace rana yana kashe dubban rayuka marasa laifi. Manyan mutane suna da 'yancin sadaukar da rayuwarsu don jin daɗin dafa abinci mai kashewa don haka su kashe kansu, amma wanda ya ba su 'yancin kashe 'ya'yansu matalauta, musamman a matsayin abincin, nesa da ba su jin daɗi, kawai su ƙoshi. yaran da kyama? Rashin hankali ne a ce idan yaro ya girma zai ga wasu suna ci sannan shi da kansa zai ji sha'awar ci. Da farko dai, dabbanci kamar dafaffe-cin abinci ba zai daɗe ba kuma muna iya sa ido ga nasarar farkon cin abinci. Sannan akwai miliyoyin mutane da suke ganin shaye-shaye ko shaye-shayen miyagun ƙwayoyi na wasu, amma suna nisantar da kansu daga irin waɗannan halayen. Yaro na ya riga ya shekara 6

(Wannan yana nufin 1963, lokacin da aka rubuta wannan sashe na littafin) ita kuma iya fahimtar komai; tana ganin dafaffen abincin da wasu ke ci, amma ita kanta ta tsani da duk ranta. Wane mai shan opium ne ke koya wa jaririn yaronsa ya mallaki al'adar miyagun ƙwayoyi tun daga jariri?
Wanne hankali ne ke motsa mutum ya sadaukar da ɗansa kuma ya mai da shi abokin farko ga halaye na banƙyama don ya haramta kuma ya ci gaba da shaye-shayen sa?
Bari iyaye su fara tarbiyyantar da yaro lafiyayye bisa ga dokokin yanayi, sa'an nan kuma, bayan ya girma, su bar abin da zai yi a nan gaba ga son ransa, kamar yadda suke yi a cikin dukan sauran miyagun halaye.

Bayan karanta waɗannan layukan, babu iyaye masu hankali da za su iya samun hujjar cewa wasu hukumomi sun ba da shawara daban-daban. Idan har ta dage wajen yin watsi da maganar gaskiya, to lallai ne ta dauki nauyin dawainiyar da ya rataya a wuyanta na lalata lafiyar 'ya'yanta da kuma bata masa rai. Dole ne mutum ya kasance ba shi da mafi girman hukunci na farko don maye gurbin abubuwa 10,000 ta sifili, sel masu rai ta matattun sel, daidaitattun albarkatun ƙasa ta hanyar lalacewa, na halitta.

abinci mai gina jiki ta hanyar abubuwan gina jiki marasa ɗabi'a, alkama da farar burodi mai tsiro, koren peas da nama, da ɗanɗanon 'ya'yan itace ta jam.

Masana Halittar Gastrolatrous Dole ne Su Tabbatar da Cewa Yanayi Yana da Anyi Kuskure da Rashin Gabatar da Mu da Kayan Abinci a cikin wani Dafaffen Jihar

Ina kira ga duk masana kimiyya a bainar jama'a ko dai su tabbatar da ra'ayi na shelanta su ga duniya baki daya, ko tabbatar da cewa lokacin da aka sanya kayan abinci na halitta a wuta, ba a samu asara a cikin abubuwan gina jiki ko makamashi; babu mutuwar kwayoyin kayan lambu masu rai kuma babu wani canje-canje da ke faruwa a cikin kundin tsarin mulkin kwayoyin halitta. Dole ne su kara tabbatar da cewa a cikin samar da sinadirai masu gina jiki ga jikin dan adam, balagagge ya yi kuskure wajen nuna mana su da kayan abinci a cikin "tsarkake", dafa ko ƙonewa, ayyukan da aka yi a masana'antu da kuma a cikin dafa abinci. matakan kimiyya ne da nufin gyara kurakuran yanayi da kuma cewa bitamin da aka yi na wucin gadi suna da ƙimar abinci mai gina jiki fiye da bitamin da ake samu a cikin yanayi. Idan ba haka ba, dole ne su amince da kura-kurai masu ban tausayi da aka tafka a baya, kuma, sun kawar da dafaffen abinci sau ɗaya, dole ne su fake da hikimar sararin samaniya kuma su daina tsoma baki cikin abubuwan abinci na halitta da yanayin duniya ya halitta. Su masu daukar kansu a matsayin masu cin nama, su cinye namansu, in za su iya, sabo da gaba ɗaya, kamar namomin jeji, ba tare da kashe qwayoyinsa ba, ko lalata shi ta kowace hanya.

Ba mu da wani haƙki mu ɓata mutuncin albarkatun albarkatun da yanayi ke haifarwa ga halittar ɗan adam yayin da, tare da duk hanyoyin kimiyya a hannunmu, ba za mu iya ƙirkirar ƙaramar kwayoyin halitta mai cellul ɗaya ba; lokacin da, tare da taimakon duk abubuwan gina jiki da aka sani da mu, ba za mu iya ciyar da kwayoyin halitta ta hanyar wucin gadi da kiyaye ta na dogon lokaci ba; kuma a lokacin da da kyar muka yi nasarar gano kashi dubu na abubuwan da ke cikin hatsin masara. Gaskiya an gudanar da bincike mai yawa kuma an sami ci gaba mai yawa a kan gane nau'ikan sinadirai daban-daban kuma a sakamakon haka yawancin abubuwan gina jiki masu mahimmanci.

An gano abubuwan da aka gano, amma duk waɗannan binciken ba za su iya zama mafi mahimmanci fiye da ƙirƙira na tauraron dan adam ba. Bambanci tsakanin bitamin wucin gadi da kayan abinci masu gina jiki waɗanda ke haɗa ƙwayar masara suna cikin tsari ɗaya da bambanci tsakanin tauraron ɗan adam na wucin gadi da kuma jikunan sama waɗanda ke samar da dukkan tsarin mu na galactic. Masana kimiyyar da suka kera tauraron dan adam, duk da haka, ba sa ɗaukan cewa za su halaka taurarin da ke da su kuma su maye gurbinsu da sabbin taurarin da suka ƙirƙira da kansu.

Mafi kyawun tafarkinmu shine mu yi nazari a hankali a kan dokokin halitta juyin halittar dabbobi da kayan lambu. Amma, ba tare da wani yanayi ba, dole ne mu sake dawo da aikin yanayi sannan mu yi ƙoƙarin sake gina shi ta hanyar taimakon ƙwayar kwayar ƙwayar cuta da bitamin wucin gadi.

Lokacin da muka sanya ɗan dankalin turawa ko bargo a cikin man shanu kuma muka fara soya shi, muna fara aiwatar da lalata shi tun daga farkon lokacin. Nan da nan sai ta fara yayyafawa, ta yi shuhura, ta yi ruwan kasa, sannan ta bushe, idan muka ci gaba da aikin na dan lokaci kadan, sai ya yi caffa ya koma toka. Wancan ƙamshin sha'awa wanda ke kaɗa hancinmu shine ƙamshin mafi kyawun abubuwan abinci na halitta, waɗanda ke dariya ga hankalinmu kuma su ɓace cikin iska.

Ba dole ba ne a yi amfani da kalmomin "dafa abinci" da "baking" a ma'anar shiryawa, ginawa da ingantawa, kamar yadda ake amfani da su har yanzu; dole ne a yi aiki da su, a maimakon haka, don isar da ma'anar lalacewa, lalata, konewa, kisa ko halakarwa, domin ta hanyar waɗannan ayyuka muna lalata abubuwa mafi mahimmanci waɗanda suke da mahimmanci ga jikinmu don haka muna aikata mafi muni ga bil'adama. .

Jariri yana ƙin ɗanɗanon Dafaffen Abinci, Wanda Bayyana Abin sha'awa ga Mai shan Abinci kawai, Kamar yadda Opium yana da daɗi ga mai shan ƙwayoyi

Mutane masu saukin tunani za su yi tunanin cewa zalunta ne a hana su 'ya'yan ni'ima da ake samu daga dandanon dafaffen abinci. Irin wannan

ya kamata mutane su gane cewa a zahiri, dafaffen abinci ba su da daɗi ko kaɗan; suna da ɗanɗano ga mai shan kayan abinci kawai, kamar yadda opium yana faranta wa mai shan miyagun ƙwayoyi dadi. Har ya zuwa yanzu babu wanda zai gaya mana wannan sahihin gaskiyar, domin tun da dadewa ba wanda ya tsira daga jarabar abinci.

Gabobin jaririn da aka haifa sun dace da abubuwan da aka yi da ɗanyen abinci kawai. Jaririn yana jin daɗin ɗanyen 'ya'yan itace da kayan lambu sosai. Yana ci, da gamsuwa, danyen hatsi, dankali, wake, aubergine, koren wake da lentil, waɗanda suke da ɗanɗano a gare shi, amma suna da ƙima ga mai ci.

Kananan yaro ba ya samun wani jin daɗi ko kaɗan daga ɗanɗanon dafaffen abinci; yana ƙin su kuma yana guje su da dukan ransa kuma yana da zafi sosai ya haɗiye waɗannan abubuwan da ba na dabi'a ba. Amma matalauta, mai saukin kai iyaye ba su fahimci wannan ba. Ita kad'ai ce ta shayar da ita, cikin damuwarta ta ciyar da yaron da kyau, ta ci gaba da tilasta wa wannan miyagun abinci a makogwaronsa, har ta kai ga mayar da yaron ya zama cikakkiyar jaraba, wanda hakan ke lalata masa lafiya da farin ciki.

A cikin 'yan shekarun farko na rayuwarsa, jaririn yana ci gaba da muni gwagwarmaya da kayan abinci mara kyau. Wannan ya bayyana ne daga yawan cututtukan yara da yawan ciwon ciki da yara ke fama da su, da kuma yawan mace-macen jarirai. Jaririn sabon gini ne, cikakkiyar masana'anta. Ba zai taɓa yin rashin lafiya ba idan muka tanadar da abinci na halitta don ayyukan da ake yi na gina jiki na gabobinsa na yau da kullun.

Amincewar duniya na raw-veganism ita ce kawai hanya don 'yantar da kowa 'yan adam daga la'anar cututtuka sau ɗaya. Dole ne a fara yaɗa ɗanyen abinci da marasa lafiya, da jariran da aka haifa, waɗanda aka ba su ikon tunani da hikima, da kuma iyayen yara masu hankali, waɗanda za a wajabta wa ware duk wani gurɓataccen abinci daga gidajensu. kada su sanya jaraba a tafarkin 'ya'yansu. Wannan lokacin farko na kin dafa abinci na son rai zai kasance har zuwa ranar da hukumomi za su zo

hankalinsu, kuma za su kuduri aniyar ayyana danyen cin abinci wajibi ne, ta haka ne za su aiwatar da kudurin dabi'a a kan jahilai, marasa tarbiyya. Lokaci zai zo lokacin da ɗanyen-cin abinci zai yi nasara a duk duniya. A nan gaba mai albarka, za a san girki a matsayin laifi.

Wahalar da ake zaton na kawar da al'adar dafa abinci da sauri ba dole ba ne ya zama uzuri na inkarin cutar da shi. Babu wanda ke ƙoƙarin tabbatar da sata, fashi da kisa, ko da yake bai yiwu ba a kawar da waɗannan munanan annoba daga cikin al'ummar ɗan adam. Muhimmin batu shi ne masana kimiyya su yarda bisa ka'ida kuma su bayyana wa jama'a cewa aikin dafa abinci ba daidai ba ne, bai dace ba kuma yana da hadari, kuma shi ne ke haifar da cututtuka kai tsaye. Tambaya ta biyu na sanya danyen-cin a zahiri ana iya barin shi zuwa ga abubuwan da suka biyo baya.

Dafaffe-cin ya ci gaba da haifar da jarabar abinci, cututtuka, kimiyyar likitanci da ilimin harhada magunguna. Babbar manufar kimiyyar likitanci ita ce gyarawa da kuma gyara gurɓatattun sassan jikin ɗan adam. A wurin ilimin likitanci, danyen mai yana da iliminsa ko lafiyarsa, wanda manufarsa ita ce hana lalacewa da aka ambata a sama da kuma tabbatar da lafiya, farin ciki, tsawon rai da kwanciyar hankali na yanzu da na gaba. Duk cututtuka suna haifar da keta dokokin yanayi. Cin danyen abinci yana tilasta wa mutane mutunta waɗannan dokokin.

Al'adar Cin Danye A Cikin Iyalina

Kasancewar ina da shekaru 60 na iya rubuta waɗannan layukan saboda danye-cin abinci. Shekaru bakwai ko takwas da suka wuce zuciyata na cikin rashin lafiya har bugun zuciya ya zama kamar babu makawa. Na kasance ina samun hawa mara numfashi ta 'yan matakai; Ba ni da ƙarfin da zan iya ɗaga guga na ruwa. Maƙarƙashiya, rashin narkewar abinci, ƙwannafi, rashin barci, ciwon kai, tari, gout, sclerosis, hawan jini, tachycardia, mashako na kullum, basur da mura masu yawan gaske sun kasance abokan rayuwata na dogon lokaci. Godiya ga danye-cin na rabu da duk waɗannan rikice-rikice. Na saukar da hawan jini na dindindin daga 18-20 zuwa 13, da bugun bugun jinina daga 80-90 zuwa 58-60. Ba tare da wata alamar gajiya ba.

Zan iya tafiya Tajrish da dawowa (tazarar kilomita 24) cikin sa'o'i hudu, in hau duwatsu kamar akuya, in ɗaga manyan akwatuna sama da matakala kuma idan na sami lokaci zan yi yawo na kilomita 12 a matsayin aikin yau da kullun na yau da kullun. Ni, wanda a wani lokaci yana fama da cutar sankara mai tsanani kuma ana kwantar da shi tare da mura sau da yawa a shekara a matsayin al'amari, ba ma samun mura a cikin 'yan shekarun da suka gabata kuma na yi barci a sararin samaniya a duk shekara hunturu da lokacin rani, ba tare da ƙarancin tsoro na sanyi ko microbes ba.

Shekaru da suka wuce, na sami irin wannan mummunan harin gout wanda ba zan iya taɓawa ba haɗin gwiwa na babban yatsana; a yau zan iya karkatar da su da dukkan karfina ba tare da alamun zafi ba. A ina a duniya aka sami irin wannan sakamakon ta hanyar atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, maganin rigakafi da dubban sauran magunguna?

Zuciyar da ke aiki a ƙimar bugun 58 a cikin minti ɗaya ana iya sa ran ta ci gaba da aiki na tsawon shekaru masu yawa ba tare da taɓa fuskantar haɗarin bugun jini ba. Karkashin yanayin dafa abinci kamar faduwar bugun bugun zuciya yana faruwa ne kawai lokacin da zuciya ta yi rauni, amma a cikin yanayina yana da sakamako na dabi'a na yau da kullun a cikin aiki na gabobin narkewa.

Yana da matukar mahimmanci a duk lokacin da na yi ƙoƙarin yin lodin ciki da yawa sau da yawa na yau da kullun na kayan abinci na halitta, ba sa tsayawa cikin ciki na dogon lokaci, amma suna shiga cikin hanji lokaci ɗaya kuma su bar jiki cikin yan sa'o'i kaɗan, ba tare da jurewa ba. duk wani rubewa kuma ba tare da haifar da yan matsalar narkewar abinci ba ko haifar mani da wani rashin jin daɗi komai. A karkashin wannan yanayin, bugun bugun jini na yana ƙaruwa da bai wuce bugun hudu ko biyar a minti ɗaya ba, yayin da na yi ƙoƙarin "ƙosar da" kaina da dafaffen abinci kamar "mutum na gari," zuciyata ta buga nan da nan ya tashi zuwa 85-90. kuma yana ɗaukar kwanaki kafin cikina ya dawo da yanayin sa na yau da kullun.

Tare da kaina, ina renon ɗa na uku a matsayin mai cin danye. Ta riga ta kai 'yar shekara bakwai, amma ba ta taba saka ko kwabo na gurbatacciyar abinci a bakinta ba. Lafiyarta ita ce

siffar kamala. Yanzu zan iya ganin babban bambanci da ke tsakanin masu shan danye da yara masu dafa abinci. Ya fi sauƙi a hayar da yara masu cin danye ɗari fiye da ɗa mai dafaffe ɗaya. Mutum ba ya samun lokacin damuwa game da cututtukan yara kamar sanyi da mura, gudawa da maƙarƙashiya, ko damuwa game da cin abinci da yawa ko kaɗan. Ta kasance cikin fara'a kamar lark kuma a duk lokacin da ta ga dama ta kan je teburin ta taimaka wa kanta ga duk wani abu da take son ci. Takan yi wasa, tana rera waƙa da rawa duk rana ba tare da ɓacin rai ba, ba tare da yin kuka ba, ba tare da haifar da matsala ga na kusa da ita ba. Ta kwanta dai-dai karfe 8 na yamma, bayan ta yi waka a ranta na yan mintuna, ta rufe ido ta kwanta kamar saman sama har karfe shida na safe. Bugu da ƙari, abu ne mai ban mamaki cewa bayan 'yan watanni na farko za mu iya tunawa sau uku ko hudu kawai lokacin da ta tashi a cikin dare. Sosai barcin ta yayi zurfi da sauti wanda babu hayaniya ko motsi da zai sa ta farka.

Yayin da sauran yaran da ke makarantar kindergarten ke zaune a teburin karin kumallo don yin burodi da cuku, biredi da man shanu, kayan abinci da sauransu, sai ta fito da buhun 'ya'yan itacen da ta kwaso daga gida tana jin daɗinsa cikin nutsuwa. Lokacin da muke ziyarar abokantaka, tana kallon babu ko-in-kula ga waɗancan teburan shayin da suka cika da yawa waɗanda mutane ke zaune da kansu kuma suna "ji daɗin" kowane irin kek da kayan zaki. Ba ta taɓa bayyana buri ba, ko don sha'awar dandana kowannensu. Ta haka ne ya kamata a reno duk yara masu cin danye.

Matata, wadda ban taba tilastawa ra'ayi na ba, a hankali canza tsarin abinci mai gina jiki don lafiyar ɗanta da lafiyarta, yanzu ta zama cikakkiyar ɗanyen abinci kuma ta gamsu da yanayinta. Da farko dai ta bar nama gaba daya sannan ta rage girki marar nama zuwa daya ko biyu a mako. Yayin da yaron ya girma kaɗan, an maye gurbin waɗannan da yan dafaffen dankalin da ake sha lokaci-lokaci. A ƙarshe, su ma sun daina sa'ad da wata rana yaron ya tambaye shi, "Mene ne wannan mummunan wari, Momy?" Bayan ta d'auki biredi guda d'aya ne kawai wanda wani lokaci takan ci da goro, wanda bai ga yaron ba.

don haka ta nisanci duk wani dafaffen abinci. Kuma duk wannan an yi shi ba tare da wahala ba, da zarar an yanke shawara da gaske. Lokacin da babu kamshin dafaffen abinci a gidan, danye-cin abinci ya zama abu mai sauƙi. Wannan ita ce hanyar da ya kamata duk iyaye masu daraja lafiyarsu da son 'ya'yansu su bi.

Duk munanan halaye na mutum sakamakon dafaffe ne

Cin abinci

Cin danyen abinci zai fitar da duk wasu munanan halaye kamar su shaye-shaye, shan taba sigari, shaye-shayen muggan kwayoyi da bacin rai. Waɗannan abubuwan maye ba za su iya rakiyar ɗanyen-cin ba. Wadannan munanan halaye sune tauraron dan adam na jarabar abinci.

Ta wurin nasarar cin danye, a ƙarshe za a kafa zaman lafiya mai dorewa a duniya da tsakanin ƙasashe. Dukkan laifuka, kiyayya, gaba, girman kai, hassada da gaba daya, duk munanan dabi'un dan Adam zuriyar dafaffe ne. Da gushewar dafe-dafe sha’awar maza za ta kwanta, hankalinsu zai yi dadi kuma rayuwa za ta yi sauki ta yadda ba za a kara wajabta wa mazaje su yaga naman junansu ko kuma sayar da lamirinsu a kan wani damfarar tukwane ba.

Ra'ayin Abincin Yakamata Iyakaita Ga Maye gurbin abinci mai gina jiki mara ɗabi'a ta Halitta Hanyar Ciyarwa

Cikakken danyen abinci ita ce kawai hanyar ‘yantar da dan Adam daga cututtuka. Rabin matakan ba su taɓa bayarwa ba kuma ba za su taɓa ba da wani sakamako ba. A ƙarƙashin yanayin halin yanzu na dafa-cin duk ƙididdige ƙididdiga na ƙimar abinci mai gina jiki na takamaiman abinci dole ne a bi da su ba tare da lissafi ba. Ko mene ne rashin lafiya, lokacin da ake magana game da batun abinci, dole ne mu yi tunani kawai game da danyen da dafaffe, na halitta da na dabi'a, mai tsabta da lalacewa. Shawarwarin da ake bayarwa kowace rana a rediyo, a jaridu da kuma ta wasu hanyoyi daban-daban kan amfani da takamaiman bitamin, ma'adanai da furotin, da bayanan da aka bayar kan ƙimar kalori, gabaɗaya.

marasa aiki, marasa amfani da haɗari, musamman idan sun dogara ne akan amfani da kwayoyi da kayan abinci na dabba.

Idan aka yi la'akari da kaddarorin abubuwan gina jiki na mutum ɗaya, bai kamata mu damu da kanmu ko kaɗan ba game da wane nau'in bitamin ko wasu abubuwan da ke cikin abinci na musamman. Kasancewar dukkan nau'ikan abubuwa daban-daban a cikin kowane bakin abinci dole ne ya zama dole. Don haka dole ne mu kula da cewa babu wani daga cikin abubuwan da ke cikin abincin da muke ci. Wannan shi ne yanayin idan muka ci kowane ɗanyen kayan lambu, yayin da a cikin dafaffen abinci ba sa nan cikin dubbai.

Don ƙarni a ƙarshen, dubban kwararru sun sa Dietetics karatunsu na musamman. Amma da yake sun mai da hankali kan matsalolin sakandare kawai kuma ba su yi la'akari da barnar da gobarar dafa abinci ta yi ba, binciken da suka yi ya kasa samar da sakamakon da ake so, mafi muni kuma, saboda yawan sabani da suke da shi, sun zama bala'i ga bil'adama. . Hatta masu cin ganyayyaki da ake ganin sun fi kowa ci gaba a cikinsu, ba wai kawai sun hakura da barnar da gobarar ta yi ba, har ma sun hakura da yin amfani da farar biredi da sikari mai tsafta, wanda ba shi da duk wani abu mai kima. Duk da haka, dole ne a ikirari cewa a cikin cin nasarar jarabar ɗan adam, masu cin ganyayyaki sun wuce hanya mafi tsayi. Matakin da ya fi wahala shi ne kaurace wa nama, bayan haka maye gurbin abincin da ba shi da nama da danyen abinci kadan ne, ko da yake ta wannan karamin mataki ne ya kamata su kai ga cimma burinsu na karshe. Saboda haka, ya kamata a sa ran cewa masu cin ganyayyaki na kowane nau'in ra'ayi za su yarda da ka'idodin cin abinci kuma za su taru a karkashin tuta guda, domin su kafa tushen rayuwa mai dadi wadda ta kasance mafarkin dan Adam.

A matsayin ƙwararren masanin ilimin abinci, G. Hauser ya sami babban suna a Amurka. Amma ko Hauser, mai ci gaba kamar yadda yake kwatanta da sauran masu ilimin abinci, baya la'akari da illolin da girki ke yi don haka yana ƙoƙarin dawo da barnar da aka yi a kicin ta hanyar rubutawa. Bari mu ɗauka na ɗan lokaci cewa shawararsa

zai iya amfani da wasu dalilai masu amfani. To amma ina ma'aikaci ko ma'aikacin gona ko talaka a titi ya samu kudin dala dubu da ya kamata ya biya domin ya samu bayanin nawa bakar mola da safe, nawa ne da yamma. , ko kuma raka'a dubu nawa na musamman bitamin dole ne ya hadiye kowace rana?

Wannan ba hanya ce da ta dace ba. Wajibi ne a san dukan duniya kamar yadda zai yiwu tare da kayan albarkatun dan adam na jikin mutum, don canza dabi'un abinci mai gina jiki na yanzu da kuma dakatar da shawarwarin takamaiman abinci da bitamin na mutum.

Masana kimiyya sun san cewa babu mutumin da ke ciyar da abinci kawai a kan abinci na burodi, shinkafa da aka goge ko nama da zai yi fatan rayuwa mai tsawo. Amma talaka bai san wannan ba. A ra'ayinsa, waɗannan kayan abinci suna ba da kyakkyawan abinci mai gina jiki. Ta yaya za mu iya ba da tabbacin cewa a ƙarƙashin ƙarfin yanayi ko kuma ta matsi na talauci mutum ba zai ciyar da kansa da 'ya'yansa wauta a kan waɗannan kayan abinci kaɗai ba kuma ba zai halaka kansa a sakamakon haka ba? Shi ma fitaccen masanin kimiyya, wanda ya san shi gabaɗayan wannan batu, ya kasa jurewa sha'awar sha'awar sa kuma yana cin irin waɗannan la'anannun abubuwa da yawa, har yakan kashe kansa a hankali a hankali, kuma ya kashe kansa ba da jimawa ba ta hanyar amfani da miyagun ƙwayoyi. ciwon daji ko ciwon zuciya. Bai wadatar ba, don haka, kawai yada waɗannan ra'ayoyin a cikin littattafai; ya zama dole a tattara gabobin da suka dace na jihar domin gabatar da sauye-sauye na asali, da aka tsara a cikin dabi'un abinci na jama'a. Dole ne a ɗauki matakan da suka dace don takaita ɗimbin ɓarna na abubuwan gina jiki a hankali a hankali da ƙarfafa cin abinci mara ƙazanta. Makasudin karshe na kowane nau'in abinci shine danye-cin abinci, lokacin da kalmar "abinci" ta rasa ma'anarta kuma ta ba da wuri ga kalmar CIWON HALITTA ko GASKIYA DAN KAYAN GASKIYA GA FASSARAR DAN ADAM.

Dole ne Amfani da Vitamins na Artificial da Ma'adanai Ya kasance

Tsaya

Matsakaicin adadin abubuwan gina jiki a cikin kayan abinci na halitta sun bambanta sosai, a ma'anar cewa idan aka kwatanta da milligram ɗaya na abun ciki ɗaya ana iya samun kashi ɗaya na milligram na kashi na biyu da miliyan ɗaya na milligram na uku. Amma abin da ya ƙunshi nauyin miliyan ɗaya na milligram yana da mahimmanci ga masana'antar ɗan adam kamar na nauyin milligram ɗaya. Yanzu, lokacin dafa abinci shine ainihin abubuwan da ke wanzu a cikin ƙananan lambobi kawai waɗanda aka lalata su a farkon misali.

Ana iya yin mamakin dalilin da ya sa masana'antar ɗan adam ba ta daina aiki a lokaci ɗaya tare da irin wannan naƙasasshiyar albarkatun ƙasa, kamar yadda masana'anta na yau da kullun za su yi, amma ta ci gaba da gudanar da ayyukanta na dogon lokaci, don haka ya kai mutane ga kuskuren yanke cewa duk abin da ya gamsar da su abinci ne mai gina jiki. .

Gaskiyar lamarin ita ce, jikin mutum ba na kowa ba ne masana'anta. Duniya ce babba mai ɗimbin mazauna, masana'antu marasa adadi, ƙungiyoyi daban-daban, tsare-tsare, shagunan ajiya, ajiya, da sauransu. Ko da ba ta sami wani abinci mai gina jiki kwata-kwata ba, tana iya ci gaba da raya kanta har zuwa kwanaki 70 ko ma fiye da haka ta hanyar yin amfani da ajiyar ta da aka adana.

Bayan shigar da kwayoyin halitta, sinadarai suna rarraba a cikin jikin mutum ta hanyar matsakaicin jini kuma kowane ɗayan kwayoyin halitta yana karɓar abubuwan da suka dace da tsarinsa da ƙwarewa. Amma kwayoyin gland da gabobin jikinsu ba su dauki komai daga 'yan tarkacen abubuwan da ke cikin abinci da aka dafa a cikin kananan nau'in da za a iya kirga su a yatsu. Suna ta jira, cikin yunwa da rashi, har sai da maigidansu ya yanke shawarar mika yatsansa ya taimaki kansa ga guntun albasa, korayen kayan lambu ko 'ya'yan itace.

Mutum ba ya jin yunwar kwayoyin halitta kamar yadda, duk da tsananin yunwar glandular da kwayoyin halitta, cikinsa ya cika, jarabarsa ta gamsu, shi da kansa ya wadatu. Amma har yanzu ƙarin abubuwan da ke ciki sune marasa amfani, sel marasa aiki da marasa aiki, waɗanda ke zari suna cinye "madaidaitan kayan gini" daidai.

zuwa ga tsarin su kuma "ƙarfafa da ƙarfafa" jiki ta hanyar ƙara yawansa.

Wannan shine dalilin da ya sa tare da kilo 50-60 na sel marasa amfani, wanda ake kira lafiyayye, ƙwanƙwasa kuma mai ƙarfi ba ya da ɗimbin gram ɗari na ƙwayoyin aiki, na musamman, wanda ɗayan ko wasu daga cikin gland ɗinsa zasu iya aiki akai-akai. da kera samfuran marasa aibi. Matukar dai gland da gabobin ba a cire su daga sauran ragowar kwayoyin halitta na karshe ba, mutum zai iya ja da samuwarsa ko ta yaya; To, idan an kashe su, mutuwa ta kasance.

Sa'an nan kuma "cikakken", "mai karfi" da "mai karfi" ya mutu ta hanyar yunwa da gland da gabobinsa. Alal misali, ƙwayoyin zuciya suna rasa ƙarfin da ake bukata da kuma elasticity don yin ƙanƙara na al'ada. Daga nan sai zuciya ta yi kokarin ceton lamarin ta hanyar kara yawan kwayoyin halittarta, sakamakon haka sai ta kara girma da kwayoyin halitta da aka samu daga sunadaran dabbobi da kuma farin burodi. - Amma wannan ba shi da wani fa'ida, domin wadannan kwayoyin halitta ba su da karfin yin duk wani aiki mai amfani kuma ba a dauki lokaci mai tsawo ba kafin gabobi ta daina bugun gaba daya.

Ba mu san tabbas ba, nawa ne mabanbanta daban-daban ke zuwa yin hatsin alkama ko na kowane jikin kayan lambu. Bari mu ɗauki ƙima, ƙimanta lamba, a ce 10,000. Ta hanyar mafi yawan dokokin dabi'a ya kamata mu yi la'akari da cewa albarkatun da ake bukata don masana'antar ɗan adam sun ƙunshi abubuwa daban-daban 10,000, kuma a cikin samar da waɗannan kayan yana da mahimmanci a kula da cewa ɗaya ko ɗaya daga cikin abubuwan ba su kasance ba. ba ya nan.

Wannan shine tsarin mafi kyawun yanayi don tabbatar da aiki na yau da kullun na masana'antar ɗan adam.

Yanzu bari mu ga yadda topsy-turvy da dietetics na wannan dafa-cin shekaru ne. Maza suna yin lalata da yawa na waɗannan mahimman abubuwan kuma suna ciyar da jikinsu da 'yan nau'ikan abubuwan da suka ƙunshi.

Bayan shekaru masu ɗorewa masu nazarin halittu sun gano cewa akwai nau'ikan abubuwa 1015 a cikin cuku, man shanu, hanta ko kwakwalwa. Mutum zai yi tsammanin za su furta cewa sakamakon dogon aikin da suka yi sun gano cewa irin waɗannan kayan abinci da irin wannan sun ƙunshi 10-15 kawai.

nau'ikan gurɓatattun abubuwa, marasa daidaituwa, masu ɗauke da guba, ɓarna da matattun abubuwa, da na abubuwan da ke samar da albarkatun ƙasa, nau'ikan nau'ikan 9990 ba su nan kuma, don haka, waɗannan kayan abinci suna da ƙarancin ƙarfi, cutarwa da haɗari waɗanda ba dole ba ne amfani da su azaman abinci mai gina jiki. shawarar kowa. Amma a maimakon haka, sai suka fayyace daya bayan daya sunayen dukkan abubuwan da suka yi nasarar gano a cikin wadannan kayan abinci, suna bayyana dalla-dalla ayyukansu na abinci mai gina jiki, bayan sun kididdige kadarorinsu, sai suka ba da shawarar su a matsayin "masu amfani". Babu wata kalma da suka ambata game da rashin dubban abubuwan gina jiki, kuma ba su yi magana game da rawar da suke takawa a cikin abinci mai gina jiki ko kuma mummunan sakamakon da ke biyo bayan rashin su ba.
Duk da haka, waɗannan la'akari suna da mahimmancin abubuwan da ke cikin tambayar.

Dole ne a la'akari da cewa nau'ikan nau'ikan ayyuka ne na danye abinci a cikin kwayoyin halitta wanda ko da ta hanyar mu'ujiza mutum ya san su duka, duk tsawon rayuwarsu ba zai wadatar da bayanin su kawai ba. Dole ne mu ɗauki ɗaya daga cikin ƙa'idodin farko na abinci mai gina jiki gaskiyar cewa babu wani abu mai gina jiki da zai iya cika manufarsa ta gaskiya idan an ɗauke shi a keɓe, baya ga duka.

Lokacin da mutum ya nuna ko da sanannen masanin kimiyya cewa akwai babu wata alama ta bitamin da ke cikin farar burodin da yake ci, sai ya mayar da martani, ba tare da wata damuwa ba, cewa shi ma yana cin abinci masu dauke da sinadarin bitamin tare da hujja daidai gwargwado mai bulo zai iya ajiye tubalinsa duk tsawon yini ya tada katangarsa ba tare da wani turmi ba, sannan ya yi ta daga bango. jayayya cewa akwai lokutan da ya yi amfani da turmi, kuma. Irin wannan ita ce makanta da ke haifar da jarabar abinci.

Menene farin burodi idan ba sitaci, sukari, mai, sunadarai da matattun gishiri iri-iri - a wasu kalmomi, toka marar rai na wasu daga cikin 10,000 da ke samar da albarkatun mu? Menene ingantaccen sukari idan ba ɗaya daga cikin 10,000 na sama ba? Menene nama idan ba sunadaran da ke ɗauke da guba ba da kuma alamun wasu abubuwan da suka lalace? Duk da haka, mutum yana cika cikinsa da waɗannan yan abubuwa kuma ya hana gaɓoɓinsa dubbai na ainihin abubuwan gina jiki. Dangane da matsalolin da ke faruwa a gabobinsa, mutum zai iya tasowa

wasu ra'ayoyi ta ziyartar asibitoci ko nazarin misalai a cikin littattafan likita. Ta yaya za a iya haifar da irin wannan muguwar nakasu, miyagu da gyambo, idan ba ta hanyar rashin abinci mai gina jiki ba?

Ko da yake ya zuwa yanzu masana kimiyya sun gano nau'ikan nau'ikan 40-50 ne kawai na dubban abubuwan gina jiki, babban sashe na wallafe-wallafen likitanci ya keɓe kan bayanin illolin waɗannan abubuwan, wanda kuma ya zama tushen yawancin ayyukan likitanci. Bayan haka, babban rukunin cibiyoyin kasuwanci ya bazu ko'ina cikin duniya don kerawa da rarraba waɗannan abubuwan.

Za mu iya yin tunanin yadda yanayin zai kasance idan, maimakon waɗannan 40-50, masana kimiyya sun yi nasara wata rana sun gano 400 ko 500, ba a magana game da nau'ikan abubuwa 4,000 ko 5,000 ba. Mutumin yau da alama ya manta da amincin kayan da ake buƙata don jikinsa; ko dai ba su nan da nan a hannun sa ko kuma ya gagara same su. Don haka dole ne ya duba kowane lungu da sako domin ya same su daya bayan daya domin biyan bukatar kwayoyin halittarsa. Masana kimiyyar bincike suna ɗaukar su a matsayin kimiyya kawai waɗannan abubuwan da tsarin da aka sani da su kuma ana buga su a cikin littattafai. Da yake ba su da masaniya game da cikakken tsarin abubuwan da ke tattare da kwayar alkama, ba su ga wani abu na kimiyya a ciki ba. Abu ne na "na kowa" wanda ake samun sauƙin samu, ya cika ko'ina kuma kowa ya sani. Amma wani al'amari ne da ya sha bamban lokacin da suka yi nasarar gano wani sabon tsarin gina jiki da gano tsarinsa. Sai ya zama kimiyya; An yaba da bincikensa a matsayin babban nasara a fannin likitanci kuma, fiye da haka, yana gabatar da sabon zafin rai da sha'awar masana'antu, kantin magani da asibitoci. Kuma wannan duk saboda mutum baya son barin farin gurasarsa.

Ko ma dai menene, dole ne mutane a ƙarshe su yarda cewa hanya ɗaya tilo ta kawar da cuta ita ce ta farko ta iyakance sosai sannan kuma a hana gaba ɗaya lalata abubuwan gina jiki na mu.

Don haka, dole ne ƙungiyoyin da ke da alhakin aiwatar da sanarwar jama'a kuma dole ne a dauki matakai masu aiki don hana halakar jama'a

abubuwan gina jiki. Dole ne su sami sabbin nau'ikan jita-jita daga cakuda ɗanyen abinci kuma su ba da shawarar su ga jama'a, waɗanda halayen abincin su za su sami canje-canje a hankali. A sakamakon haka, cututtukan da ke addabar bil'adama za su ci gaba da kawar da su kuma tattalin arziki mai yawa zai shafi tsadar rayuwa.

Kafin mu zama masu cin danye, danginmu sun kasance suna shan kilogiram na burodi a kullum, yayin da a yanzu kilogram na alkama yana ɗaukar mu daga kwana takwas zuwa 10. A kan abincin farin burodi da na mutu tuntuni, amma godiya ga alkama mai ba da rai da nake raye har yanzu, kuma ina da tabbacin cewa zan rayu har tsawon shekaru 40-50.

Kwatanta Tsakanin Lafiyar Cin Danye da Dafaffe-Cin Yara shine Mafi kyawun Hanyar Tabbatar da Cutar da Cin Dafaffe

Dole ne a fara aiwatar da ƙa'idodin a wuraren reno na rana, gidajen yara, asibitoci da gidajen cin abinci, sannan kuma ya kamata a yada su ta hanyar wayar da kan jama'a. Tare da irin waɗannan bayanan da ba za a iya warwarewa ba kamar yadda na gabatar, ana fatan masana kimiyya masu hangen nesa za su fara aiki a lokaci ɗaya. Amma idan suna son samun ƙarin tabbataccen hujja, Ina ba da shawarar gwajin mai zuwa. Bari jarirai a ɗaya daga cikin gidajen yara a raba kashi biyu daidai, ɗaya daga cikinsu ya kamata a ciyar da su ta hanyar hanyoyin likita na yanzu, ɗayan kuma a kawo shi ta hanyar ka'idodin cin abinci. Sannan a kwatanta lafiyar kungiyoyin biyu da juna. Ba ni da shakka ko wane irin wannan dama tun daga farko zai bayyana ga dukan duniya wanne daga cikin tsarin biyu), na abinci mai gina jiki da gaske na kimiyya da jin kai. Ana iya samun sakamako iri ɗaya ta hanyar daidaita hanyar don warkar da marasa lafiya a asibiti.

Mutane da yawa masu hankali na iya ƙin yarda da gwajin a ƙasa cewa zunubi ne ko cutarwa don yin irin wannan "gwaji" akan yara.
To sai dai idan irin wadannan mutane sun dan yi zurfafa tunani, za su ga cewa ba gwaji ba ne don kare rai da lafiyar yaro ta hanyar ciyar da shi da cikakken tarin abubuwan gina jiki da aka yi niyya.

ta yanayi ga kwayoyin halittar mutum. Ainihin gwaje-gwajen dai su ne gwaje-gwajen da ba su dace ba da ake yi a karkashin ilimin kimiyya tare da wasu nau'ikan sinadarai na roba da da kyar aka gane su a dakin gwaje-gwaje, sakamakon haka miliyoyin yara kanana ke barin rayuwa tun suna kanana, suna barin iyayensu cikin daci. bakin ciki. Gwaje-gwajen sune ayyukan da ke wasa da lafiyar mutane ta hanyar gurɓataccen abinci da guba 1,001 da haifar da sabbin cututtuka. Wa]annan cututtuka suna wariyar suna da cututtukan wayewa, ba tare da jin kunyar irin wannan "wayewa" ba kuma ba tare da nuna cewa yanayin da suka haifar da irin waɗannan cututtuka ba za a iya kiran su da jahilci, zalunci ko dabbanci, amma ba wayewa ba.

Cibiyoyin Kimiyya da Hukumomin Jiha Dole ne Kalli Matsalolin Cin Danyen Danye Ba Tare Da Kari Ba Jinkiri

Na ba da shawara mai tsattsauran ra'ayi kuma a lokaci guda hanya mai sauƙi kuma ta halitta wacce za a 'yantar da ɗan adam daga kowace cuta a duniya. Wannan lamari ne mai matukar muhimmanci wanda dukkanin masana kimiyya, likitoci, masu hankali da hukumomin jihohi dole ne su ba da kulawa cikin gaggawa. Dole ne su tabbatar a bainar jama'a cewa na yi kuskure a ra'ayi na kuma su karyata su ta hanyar gwaje-gwaje na asali, ko kuma su tabbatar da gaskiyarsu tare da daukar matakan da suka dace don aiwatar da su. Musamman idan duk wani halin ko in kula da likitoci suka yi, to jama’a na iya daukarsa a matsayin wani lamari na rashin son kawar da cututtuka, domin kada a rage filinsu ko aikinsu. Ni da kaina, ban yarda cewa gabaɗaya wannan gaskiya ba ce, domin mutane kaɗan ne za su iya zama marasa tausayi; amma dole ne likitoci su ba da tabbataccen tabbaci cewa suna da manufa mafi girma da daraja fiye da samun kuɗi, kuma abin da suke yi shine, a zahiri, hidima ga kimiyya, hidima ga ɗan adam.

Likitoci masu daraja, masu kishin jama'a kuma masu kishin al'umma sun kai ga burinsu ta hanyar yarda da ɗanyen cin abinci, yayin da likitocin marasa mutunci, son kai da kwaɗayi ke ganin hasararsu a cikinta. Wahalar da ake zargin na canza kwastam mai tushe ba zai iya zama kawai a matsayin uzuri mara kyau ba

Ka lulluɓe son rai na azzalumai. Gano danye shine mafi kyawun damar da za a iya bambanta mai daraja da jahili, nagari da mugu, mai hankali da mara hankali.

Babu wani aiki da ya fi girman kimar jin kai kamar yaɗa ɗanyen-cin abinci. Wajibi ne a tada dukkan bil'adama daga barcin da ya kwashe shekaru aru-aru ana yi, a bude idanunsa, a fizge shi daga hayyacinsa, da fitar da shi daga mafarkin da yake ciki a yanzu. Dole ne masu hannu da shuni su ba da gudummawar kuɗinsu don wannan harka; masu hankali kwakwalwarsu. Yana da mahimmanci a kafa ƙungiyoyi, kafa kulake, buga jaridu da buga littattafai. Bugu da ƙari kuma, ya zama dole a gina faffadan sanatoria tare da duk abubuwan more rayuwa na hutu, shagala da wasanni, da kuma ta hanyar "ɗaurin kurkuku" na 'yan watanni don warkarwa, sake farfado da su, don kuɓuta daga mummunan ra'ayi, da taimako da kuma wayar da kan mutanen. wadanda ba su da cikakkun bayanan da ake bukata da kuma iko. Yana da matukar amfani da kyawawa a ba da kudi da kuzari ga wannan manufa fiye da gina gine-gine marasa amfani wadanda ba mu bukata kamar majami'u ko makarantu da asibitoci. Cin danye wani dutse ne da za mu iya tabbatar da wane mai hankali ne da gaske yake da hukunce-hukuncen shari'a na 'yanci, ko kuma wane mutum ne ke da sha'awar lafiya da jin dadin jama'a. A cikin haruffan zinariya ne tarihi zai rubuta sunayen irin waɗannan mutane.

Fadin Gaskiya Ba Laifi Bane

Wasu suna zargina da cewa ina da kaifi harshe. Sa'ad da na kira masu cin girki, masu kisan kai, 'yan fashi da masu laifi, ba zargi nake yi ba; Gaskiya kawai nake faɗa, mai ɗaci kamar yadda gaskiyar ta kasance.
Sa'ad da uwa ta cika bakin ɗanta da take ƙauna da abinci mai zafi da hannunta a hankali, takan lalata sassan jikin jaririnta kuma ta kai shi ga rashin lafiya da kuma mutuwa. Lokacin da likita ya shirya abinci na "mai gina jiki" da "sauƙin narkewa" abinci ga ƙananan yara da

ya rubuta kwayoyi na bitamin wucin gadi a farashin kayan lambu da 'ya'yan itace, ya aikata wani laifi mafi girma.

A kowace rana ina lura da yadda, da wani bakon ban mamaki na kaddara, masu rauni da marasa lafiya suna kallon su a matsayin masu warkarwa waɗanda ainihin abubuwan da suka zama sanadin cututtukansu, kuma suna cinye su da zari, alhali kuwa, akasin haka, suna gujewa kawai da tsoro. sinadarai (danyen kayan marmari da 'ya'yan itatuwa) da za su iya dawo da su cikin koshin lafiya, don kawai suna xaukar su a matsayin musabbabin varnarsu. Miliyoyin rayuka ana sadaukarwa ne kawai saboda wannan mummunar fahimta. Mutumin da ya shiga cikin zurfin bala'in ba zai taba kasancewa mai sanyi ba kuma ba ruwansa.

Babu Shamaki na Shari'a da Ya Kasance Akan Rushewar Raw Materials Niyya Don Masana'antar Dan Adam

Lokacin da ɗan lahani ya zo haske a daidai ma'aunin da ya dace na albarkatun kasa da aka kawo wa masana'antar gundumar, ana zargin wadanda ke da alhakin yin sakaci kuma a gurfanar da su gaban kotu, yayin da wadanda suka aikata zinar zinare mafi muni a cikin kayan da ake bukata don gudanar da aikin masana'antar dan adam sau da yawa ba sa fita. A cikin karnin da muke ciki na ci gaban kimiyya, wanda ya fi kowa jahilci da wawa yana da cikakkiyar hakki don neman sabbin hanyoyin lalata kayan abinci na halitta, da shiryawa da bayar da siyar da abinci mafi ban dariya. Amma abin da ke da ban mamaki shi ne gaskiyar cewa babban masanin kimiyya, babban masanin kimiyyar cytologist, wanda ya sadaukar da rayuwarsa ga nazarin ayyukan nazarin halittu na sel masu rai, ko masanin abinci, wanda babban burinsa a rayuwarsa shine aiki daga abinci mai kyau ga mutum, ya sayi tarin irin waɗannan abubuwa masu lalacewa kuma ya ba su ga sel ɗinsa, tare da matuƙar rashin kulawa da rashin kulawa, ta hanyar faɗar ɓacin rai shi kaɗai.

Da farko gani kamar rashin imani cewa za mu iya 'yantar da kanmu duk cututtuka ta hanyar cin danye. Amma girman abin da aka ba da shawara ya ta'allaka ne a cikin gaskiyar cewa "marasa imani" cikin sauƙi ya zama tabbataccen gaskiya. Wahalhalun barin jaraba-abinci ba dole ba ne a yi la'akari da shi a matsayin cikas ga tabbatar da manufar.

danye-cin abinci; akasin haka, dole ne ya zama ma'auni don auna ƙarfin abokan gaba ga 'yan Adam kuma dole ne ya motsa mu mu yi ƙoƙari mu yi ƙoƙari don hana shigar da irin wannan mugun dodo cikin jikin jaririn da aka haifa. Hatta mutanen da suke da wuya su yi watsi da dafaffen abinci da kansu, kuma har yanzu suna dagewa a cikin halayensu masu cutarwa, dole ne su tabbatar da gaskiya, kuma don amfanin al'umma masu tasowa da makomar 'yan Adam dole ne su yi gwagwarmaya don cin nasarar wannan gaskiyar ta hanyar wa'azi. da bayyana ka'idodin cin danye da duk sauran hanyoyin da ake da su.

Tabbas, ga masu kunkuntar tunani da koma baya waɗanda ba su da ra'ayin nuna son kai ga dafaffen abinci da magunguna ƙa'idodin cin abinci sun ci gaba da yawa, amma a yau muna rayuwa ne a cikin Zamanin Cosmic, kuma ba a tsakiyar zamanai ba, lokacin da kowane ra'ayi mai ci gaba ko babban ƙirƙira ya kasance tsawon shekaru ana tsananta masa. jahilai jahilai. A yau, tambaya ce ta tsira ko halakar da 'yan Adam aka sa a gabanmu. Jinkirin rashin mutuntaka ne.

Cin Danyen Danye Yana Tabbatar Da Fa'idodi Mai Girma A Cikin Jama'a Tattalin Arziki kuma Yana Haɓaka Matsayin Rayuwa da yawa Lokaci

An lalata adadin abubuwan gina jiki marasa imani akan wuta da ta nau'ikan bawo, tacewa da sarrafa su da yawa. A matsayin misali ana iya cewa gram 100 na alkama da aka tsiro yana da darajar abinci mai gina jiki fiye da farar burodin da aka samu daga kilogram na alkama.
Haka abin yake ga duk wasu nau'ikan masara, dawa, kayan lambu da 'ya'yan itatuwa. Idan muka ba da duk kayan abinci na dabbobi a yau, kayan lambu da ake samarwa a duniya za su iya ciyar da kansu da kansu sau da yawa na yawan al'ummar duniya, muddin an ci su a danye. Ainihin ma'anar danye-cin za ta zama mafi fahimta, lokacin da muka yi tunanin aiki, lokaci da kuɗin da mutane ke ɓata wajen lalata waɗannan abubuwan gina jiki, sa'an nan kuma la'akari da duka.

kuɗaɗen jinya da ma'aikatun lafiya daban-daban da sauran jama'a ke yi da fatan kawar da barnar da ake samu a cikin gaɓoɓinmu ta hanyar lalata waɗannan sinadarai na kai. A shirye nake in nuna gaskiyar maganata ta hanyar kwararan hujjoji ga duk wanda ke son samun karin bayani kan lamarin. Tarihi ba zai taɓa yafe wa waɗanda ke da alhakin da suka nuna halin ko-in-kula a cikin wannan al'amari kuma suka rufe kunnuwansu ga waɗannan gaskiyar kuka don su ba da hujjar sha'awarsu.

Akwai dalilai guda biyu kacal don ƙin yarda da ƙa'idodin cin danye. Ko dai dole ne su bayyana cewa sun gwammace su jure wanzuwar cututtuka maimakon su "hana" ɗan adam "daɗin" dafaffen abinci da kuma barin yiwuwar aiwatar da jerin "nasarar kimiyya" da aka samu a sakamakon haka. na aiki tuƙuru ko kuma, ta hanyar yin gwaje-gwaje na asali da na gabatar, dole ne su tabbatar da cewa, nesa da 'yantar da mutane daga cututtuka, ci da ɗanyen yana cutar da su sosai.

Wannan ba zai yiwu a yi su ba. Hakan ya biyo bayan cewa ba su da wata mafita face dogaro da tunaninsu na farko, wanda rashin mutuntaka ya bayyana ga kowa.

Don haka, a madadin dukkan yaran da ba su ji ba ba su gani ba, ina kira ga masu adawa da cin danyen mai su mika kokensu ga manema labarai, ta yadda za su samu amsarsu da ta dace, kuma ra'ayin jama'a su samu damar cimma matsaya da suka dace da kuma bayyana hakan. karshe kuma hukunci kawai.

Dole ne kowa ya Gane Haqiqanin Raw na Haqiqa Kayan Jikinsa

Kowane mutum shine mai girman kai ma'abucin daya daga cikin hadaddun masana'antu a duniya kuma shi kadai ne ke da alhakin tafiyar da masana'antar da aka ba su cikin sauki. Saboda haka, ya zama dole, ya kasance ya san ainihin, marar aibi, da albarkatun da ke cikin wannan masana'anta mai ban mamaki.

Ba a ƙayyade amincin waɗannan albarkatun ƙasa da adadin furotin, mai, carbohydrates, bitamin, ma'adanai da adadin kuzari waɗanda masana ilimin halitta na yau suka ayyana a cikin littattafan karatunsu kan abinci mai gina jiki. Haka kuma ba zai yiwu a tantance shi ta hanyar sanya dogon jerin girke-girke na dafaffen abinci gefe da gefe ba.

Ta hanyar miliyoyin shekaru da miliyoyin shekaru da kuma mafi madaidaicin lissafin yanayin mu mai ban mamaki ya haɗu da kayan da ake bukata don jikin ɗan adam, ya haɗa su cikin cikakkiyar jituwa kuma a cikin adadin da ake bukata, ya ba su rayuwa kuma ya tattara su a cikin kayan lambu. jikuna a cikin nau'in sel masu rai.
Dukan asirin abinci mai gina jiki yana cikin waɗancan sel waɗanda suka mutu ko suna raye.
Babu wani yanayi da ke tattare da matattun kwayoyin halitta ba za su iya zama kayan danye ga masana'antar ɗan adam ba.

Kada mutum ya rasa ma'anarsa da farin ciki a kan abubuwan da ya kirkira fiye da iyakoki na hankali. Gaskiya ne cewa a cikin binciken kowane nau'in abinci mai gina jiki masanan halittu sun ɗauki matsala mai yawa kuma sun yi bincike mai mahimmanci da yawa, waɗanda suka cancanci godiyarmu. Duk waɗannan nasarorin, duk da haka, ana iya ɗaukar su da girma kawai dangane da ci gaban fasaha da tunanin mutum na yanzu. A kan mafi girman hikimar yanayi hatta manyan masana kimiyya, tare da duk iliminsu da bincikensu marasa adadi, ba su da wata fahimi fiye da ɗan shekaru biyar. Don haka ba su da wani haƙƙi, su ɓata daidaito da amincin albarkatun albarkatun da aka gina da su, kuma su dora wa jama'a ɓarnansu na yara na ilimi a matsayin cikakken kimiyya.

Babu shakka, a ƙoƙarin kutsawa cikin sirrin kayan abinci babbar manufar masana kimiyya ita ce gane duk waɗannan abubuwan gina jiki waɗanda ke da mahimmanci ga jikin ɗan adam, don tantance adadin danginsu da haɗa su tare. Wato, suna so su shirya hatsin alkama ko lentil a zahiri kuma su ba da rai. Amma abin da ɗan adam ya kasa samu bayan dubban shekaru na aiki maras ƙarewa, yanayi ya ba mu kyauta a yau. Me kuma muke so? Shin muna yin shakku game da hikimar

duniya ko jaraba nama yana zuga mutum ya aikata mafi girman rashin imani?

Yana da mafi rashin hankali da haɗari a ɗauka cewa muna buƙatar ƙarin sunadarai ko wasu abubuwan gina jiki fiye da akwai a jikin kayan lambu. Idan na karshen ya ƙunshi ƙananan ƙwayoyin sunadaran kawai, ya biyo baya cewa jikinmu ba ya buƙatar ƙarin, domin daidai da waɗannan adadin ne aka gina jikinmu kuma ya haɓaka cikin tsawon miliyoyin ƙarni.

Wasu mutane suna sha'awar magana akai-akai game da jiki-kayan gini. Idan "cikakkun-daidaitacce" sunadaran dabba da "abinci masu gina jiki" za su iya ƙara tsayin kowane tsara da ɗan millimita ɗaya, a yau da tsayin mutum ya ƙaru da mita da yawa.

Vitamins na wucin gadi da aka samar ba za su taɓa zama abubuwan gina jiki ba saboda tabbataccen dalili cewa sau da yawa a cikin mintuna biyar bayan shigarsu cikin jikin ɗan adam suna dakatar da ayyukan halittarmu gaba ɗaya; a wata ma'ana, suna kai mu ga mutuwa.

Yana da ɗan gajeren hangen nesa a ɗauki kowane nau'in abinci a matsayin tushen takamaiman bitamin ko na kowane nau'in abinci mai gina jiki. Dukkanin sinadarai na halitta kusan iri daya ne, amma sun sha bamban a jikinsu da sinadarai saboda bambance-bambancen tsarinsu da tsarin kwayoyin halitta. Don haka, kowa ya san cewa barasa da sikari sun ƙunshi sinadarai iri ɗaya (carbon, hydrogen da oxygen), amma sun bambanta sosai ta launi, dandano da kamanni. Ana ajiye tsuntsaye a cikin keji da iri ɗaya ko hatsi kuma ana ciyar da dabbobin gida akan ciyawa ɗaya kawai. Amma duk da haka, waɗannan halittun suna samun cikakkiyar wadatar furotin, mai, bitamin da ma'adanai daga nau'in abincin da aka ba su.

Maganin cututtuka ta hanyar bitamin na karya, maganin rigakafi masu lalata da kuma nau'in guba iri-iri sune gwaje-gwaje marasa bege waɗanda ba a kan dalilai na etiological da asali ba, amma akan bayyanar cututtuka, bayyanannen bayanai da kuma sabani.

Babu bitamin wucin gadi da zai iya mayar da ma'auni mai ban mamaki na bitamin na halitta da aka ƙone a kan wuta; babu guba da zai iya daidaita ayyukan al'ada na ilimin halitta na gabobin da suka lalace da gland; babu maganin rigakafi da zai iya maye gurbin maganin rigakafi na halitta da aka lalata a cikin kicin.

Dabbobi suna warkar da ciwon su ta hanyar lasa su. Sirrinsu da miyagu suna da abubuwan kashe kwayoyin cuta. Sirrin mai dafa abinci, duk da haka, ba shi da irin waɗannan abubuwan. Mai cin danyen yana karewa hadarin sanyi mai tsanani ta hanyar hukumar da ke fitar da sirran da kyallen jikin na'urar numfashi ke fitarwa, yayin da mai dafa abinci ke samar da koramar sputum da miya, amma har yanzu bai iya jurewa wannan hatsarin ba.

Zamanin Dafa-duka, Shine shekarun da ake shaye-shaye. camfe-camfe da Microbes sun yi sarauta mafi girma

Magungunan zamani suna kewaye da tarkacen gungun camfi na banza. Dukkan ayyukan likita sun dogara ne akan alamun bayyanar cututtuka, bayyane, yaudara da kuma sabani bayanai, yayin da aka binne mafi mahimmanci da mahimmancin ka'ida a cikin mantuwa. Wannan shine gaskiyar cewa INGANTATTUN AIKI NA KOWANNE KASANCEWA YANA DOKA GA SAUKAR UNIFORM NA KAYAN YANAR GIZO WANDA ENJINIYA YA KAMATA. A wannan yanayin, INTEGAL RAW MATERIALS NA DAN-ADAM FACTORY SUKE RAI KWALLON CIYAR BA KUMA BA KOMAI BA.

Cikin maye da wasu nasarorin fasaha na zamani, mutumin a yau yana tunanin kansa a matsayin wayewa, yayin da a zahiri ya jawo rayuwar mafi tsufa, rashin dabi'a da ban tsoro na mafarki mai ban tsoro.
Gabaɗaya, a fagagen siyasa, tattalin arziki, ɗabi'a da lafiya ana tafiyar da hankali da jin daɗin ɗan adam kuma ayyukansa suna gudana ne ta hanyar abubuwan ƙiyayya da camfi na banza. Mantawa da matsalolin rayuwa mafi mahimmanci da mahimmanci, maza suna wuce gona da iri masu mahimmanci na biyu kuma suna mayar da su cikin tambayoyi masu mahimmanci, sannan su ɓata lokaci mai yawa da albarkatu, ƙirƙirar.

ƙiyayya, zubar da tekuna na jini da yada barna da barna a duniya.

Masana tarihi na zamanin da sun zana a cikin launuka masu banƙyama da zarge-zarge da harajin da mayaƙan ƙasashen waje suka yi. Ganin cewa a yau, a lokacin da suke kan karagar mulki, mazan da ake kallon su wayewa da wayewa, suna amfani da wasu dalilai na halal, wajen kwace sama da kashi 90 cikin 100 na kudaden da jama'arsu ke samu don biyan bukatunsu na kashin kai. Suna karfafa samar da taba da barasa da kuma abubuwan sha, shayi, koko da kofi, wadanda dukkansu ke yin illa ga lafiyar jama'a, sannan kuma suna alfahari da karuwar kudaden shigar da gwamnati ke samu daga wadannan hanyoyin. Haka kuma mahaifin wawa na iya yin farin ciki game da tsabar kuɗin da ya samu a kuɗin fam ɗin da 'ya'yansa suka salwanta, kuma, abin da ya fi muni, a tsadar tsadar rayuwa.

Cewa shawarwarin da shawarwari na yanzu da shawarwarin bitamin da ma'adanai na mutum ɗaya ba su cimma wani sakamako mai amfani ba duk abin da ya bayyana daga gaskiyar cewa, ta hanyar sha'awar jaraba mai ƙarfi, halayen abinci mai gina jiki na ɗan adam sannu a hankali suna haɓaka kan tsari mai ban tsoro wanda ke ƙarfafawa. samar da kayan abinci masu haɗari waɗanda ba su da bitamin da ma'adanai. Ba tare da ƙarancin hutu ko jinkiri ba, ana samun ci gaba da haɓaka masana'antu don samar da taba, giya da abubuwan sha waɗanda ba na giya ba, biscuits, sweets, ice cream, tsiran alade, abincin gwangwani, farin burodi, margarine da sauran abubuwa masu haɗari daban-daban.

Duk waɗannan suna zuwa ne don tabbatar da hakan a cikin tafiyar da rayuwarsu ta yau da kullun mutane ba bisa hankali ba ne ke jagorantar su, amma ta hanyar lalata da camfe-camfe na banza musamman ga ɗan adam mai dafa abinci.
Akwai ƙungiyoyi masu yawa a cikin wannan duniyar waɗanda ke damun kansu da ƙananan tambayoyi da tambayoyi na biyu masu ƙarancin sha'awa.
Daga yanzu, babban aikin ɗan adam mai wayewa ya kamata ya kasance ya ƙaddamar da yaƙin neman zaɓe na gaggawa da ƙaƙƙarfan kaƙƙarfan ƙaƙƙarfan shaye-shaye da camfi na kowane kwatance. Wannan ita ce kawai hanyar asali da mutum zai yi

ya yi nasarar samun wannan yalwar, kwanciyar hankali, jin dadi, lafiya, tsawon rai da jin dadi wanda ya kasance yana fata.

Tabbacin kankare yana gaban idona. Ta hanyar danye-cin ba kawai na ceci rayuwata, amma kuma na 'yantar da kaina daga dukan cututtukan da suka saba addabar ni kuma na kore ni gaba daya daga cikin wannan kallon mutuwar farko. Ina da shekaru 61, lokacin da masu dafa abinci suka daina aiki suka koma ritaya, na sami lafiya, ƙarfi, kuzari da kuzari na wani matashi mai shekaru 25.

Na tsawon watanni a ƙarshe, Ina aiki awanni 16 a rana, ba tare da samun ƙarancin gajiya ba. Ina da kwarin guiwa cewa zan sake rayuwa tsawon rayuwar mai cin girki.

An sha cewa mutum ya ci don ya rayu kada ya rayu ya ci. Yanzu lokaci ya yi da za a tabbatar da su wane ne waɗanda ke ɗaukar cin abinci a matsayin hanya ce ta ƙarshe ba ta ƙarshe ba. Bari irin waɗannan mutane su yi koyi da ni, su shiga fagen fage, su haɗa hannu cikin manufa ɗaya, su yi yaƙi da kowane irin jarabar ɗan adam, su buɗe hanyar sabuwar rayuwa mai daɗi ga dukan ’yan Adam.

Abubuwan da aka tattauna a wannan littafin ba tambayoyi ne na musamman da ya kamata a tattauna a bayan ƙofa ba. Al'amura ne da suka shafi bil'adama gaba daya kuma dole ne a yi la'akari da su a bainar jama'a domin kowa ya iya gane ainihin albarkatun jikinsa.

Wajibi ne duk masu sha'awar lafiyar kansu da na 'ya'yansu su daga murya tare da neman wadanda ke adawa da ka'idar cin danyen abinci su mika suka ga manema labarai, domin in samu. damar ba su amsoshin da suka dace kuma ta haka ne don kawar da shakkun jama'a game da koyaswar cin danyen abinci.

Karin bayani

Masu karatun littafai na kan cin danyen abinci sukan yi amfani da ni a kai da kuma a rubuce da kuma neman cikakkun bayanai game da abinci mai ɗanɗano na musamman. Yanzu, mai-ci ba shi da takamaiman shiri na safe,

abincin rana ko maraice. Yana ci duk lokacin da ya ga dama, duk abin da yake so da kuma yadda sha'awar sa ke bukata. Amma saboda masu dafa abinci, kasancewar sun saba da sa'o'i na musamman da dokokin ciyarwa, suna son ganin tsarin danye-cin abinci, kuma, an tsara shi ƙarƙashin wasu ƙa'idodi, bari ya kasance. Babu wata cutarwa ta musamman a cikinsa.

Yana da, ba shakka, fiye da ikon mutum guda don yin cikakken girke-girke da kuma tsara menus daban-daban don haɗa da adadi mai yawa na sababbin jita-jita. Irin dafaffen abinci iri-iri da gurɓatattun kayan abinci da muke gani a yau an haɓaka su ne sannu a hankali, cikin dubban shekaru da kuma ƙoƙarin dubban mutane.
Lokacin da mutane a ƙarshe suka gamsu cewa mafi kyawun yanayin ciyarwa shine danye-cin abinci, yawancin nau'ikan jita-jita masu daɗi za su bayyana, kamar dare ɗaya.

Idan har ta ba da wasu makonni na lokacin da ta saba yin girki, kowace uwar gida za ta iya yin aiki, bisa ga ɗanɗanonta, sabbin jita-jita masu ban sha'awa iri-iri ta hanyar cakuɗe ɗanyen abinci masu yawa da muke da su; kuma ta yin haka, za ta wadatar da babban menu a lokaci guda. Bari mu ɗauki namu iyali misali.

Bayan gwaje-gwaje da yawa na yanke shawarar cewa abinci irin su hatsi, hatsi, dankalin turawa, aubergines da marrows, wanda ake ganin ba zai yuwu a cinye shi ba a wurin masu shaye-shayen abinci, ana iya haɗa su da yawa don samar da irin waɗannan saladi masu ɗanɗano kamar yadda ake so. har ma wanda ya fi kowa gamsuwar nama.

Muna jiƙa alkama, lentil, chickpeas, wake da sauransu a cikin ruwa mai yawa. Lokacin da suka fara toho a cikin kwana ɗaya ko biyu, muna wanke su da ruwa mai dadi. Sa'an nan kuma mu zubar da wannan ruwan, mu rufe tukunyar da murfi kuma mu sanya shi a wuri mai sanyi. A wannan yanayin ana iya ci su tsawon kwana uku ko hudu. Ana iya shan su da zabibi, gyada, dabino da sauran abubuwan ci masu yawa ko kuma a haɗe su da saladi iri-iri.

Idan muna so mu shirya salati, sai mu wuce alkama, lentil, da dai sauransu ta injin niƙa, mu yayyafa dankali da karas a kan tarar.

grater; sai mu yayyanka cucumbers, tumatur da albasa zuwa siraran yanka da wuka, da yankakken barkono barkono da koren kayan lambu iri-iri.

Sai mu hada su gaba daya sai mu zuba danyen man zaitun da ruwan lemun tsami da ruwan marmari kadan. Hakanan mutum yana iya ƙara goro, zabibi, dabino, da sauransu. Matsakaicin dangi na sinadaran ya dogara da dandano na mutum. A lokacin rani yana da kyau a ci irin wannan salads mai sanyi.

Ɗaukar hanyar shirya wannan salatin a matsayin tushen, ana iya shirya babban nau'in salatin iri-iri na dandano da kamanni daban-daban ta hanyar amfani da kowane irin ganye da sauran kayan lambu iri-iri, kamar alayyahu, latas, aubergine, beetroot da, gaba ɗaya. , duk abin da lambunan kayan lambu namu ke bayarwa, amma mahimman abubuwan da ke cikin salatin sune hatsi, hatsi da dankali.

Wannan salatin dole ne ya zama ainihin abincin dukan 'yan adam. Wannan abinci mai gina jiki, wanda shi ne mafi cikar abinci ga masu hannu da shuni da talakawa, yana da fa'idar kasancewa mai ba da lafiya, ƙarfafawa, gamsarwa, gina jiki da arha. Gishiri ne wanda ya ƙunshi duk abubuwan da ke da mahimmanci don tsawon rai da lafiya. Takardar sayan magani ce ga dukkan cututtuka. Cikakken wannan abincin, tare da ƙarin 'ya'yan itace kaɗan, ya isa sosai don biyan bukatun yau da kullun na mutum kuma a lokaci guda don ba shi mafi kyawun kariya daga kowane irin cuta.

Yin la'akari da dangi dearness na wasu iri na 'ya'yan itatuwa da ba su da yawa a lokacin sanyi, wasu suna tunanin cewa cin danye zai yi tsada sosai a lokacin. Suna tunanin cewa ɗanyen-mai cin abinci dole ne ya ci abinci a kan kome sai sabbin 'ya'yan itace duk tsawon shekaru. Wannan, ba shakka, ba gaskiya ba ne. Akwai mutanen da suka gama cin abinci mai yawa tare da 'ya'yan itace masu yawa. Idan irin waɗannan mutane suka ci wannan 'ya'yan itace da wani yanki na burodin da suka saba cinyewa (amma a cikin ɗanyen alkama, ba shakka), za su sami kansu sosai. Ta wannan hanyar, za a cece su duka biyun kuɗi da matsalar shirya dafaffen abinci, shayi, fastoci da sauran nau'ikan abincin da suka lalace.

Akwai wasu kayan abinci, irin su alkama, gyada, kayan marmari, waɗanda ake samun su a duk lokutan shekara tare da ɗan canji kaɗan a farashin su. Bugu da ƙari, ana iya ɗaukar amfani da sabbin 'ya'yan itatuwa lokacin da suke cikin yanayi; Don haka, lokacin da mulberry suna da yawa za mu iya ciyar da kanmu galibi akan mulberry, haka kuma da inabi da sauran 'ya'yan itatuwa.

A lokacin hunturu da yawa irin busassun 'ya'yan itatuwa na dabi'a za a iya jiƙa su cikin ruwan sanyi, a juya su zama ɗanyen compote kuma a ji daɗin jin daɗi. Zuwa wannan compote za mu iya ƙara wasu kwayoyi, pistachios, sprouted alkama, cardamom ko vanilla foda, da dai sauransu. Raw compote shine mafi tattalin arziki kuma a lokaci guda abinci mafi dadi a cikin hunturu.

Bayan cin goro, almonds, pistachios da hazelnut a yanayin halittarsu, ana hada su da sauran busassun 'ya'yan itatuwa, muna iya nika su mu yi amfani da su ta wasu nau'o'i daban-daban, ko kuma mu hada su da danyen kayan marmari ko takwarorinsu iri-iri. Mafi jin daɗin ɗanɗano mai cin abinci shine "Halva" ko kayan zaki na walnuts, almonds ko pistachios. Waɗannan an murƙushe su, yaji don dandana tare da cardamom, vanilla ko saffron kuma a yanka a cikin ƙananan murabba'ai. Ana cin wannan Halva tare da jin daɗi mafi girma tare da kayan lambu iri-iri. Ana iya sanya shi a cikin ganyen latas kuma a ci shi azaman sanwici. Ruwan da aka haɗe da ruwan 'ya'yan lemun tsami shine mafi kyawun abin sha da za a iya ba wa yara.

A ƙarshe, ya zama dole a sake tunatar da mai karatu wani abu sosai Muhimmin yanayi wanda dole ne a kiyaye a koyaushe. A farkon lokacin cin abinci mai ɗanɗano zai iya fuskantar nau'ikan rashin jin daɗi iri-iri, wanda zai iya barin ra'ayin cewa ɗanyen abinci yana cutar da su kuma yana raunana su ko kuma ya sa su rashin lafiya. Dole ne a tuna cewa duk abubuwan da ke cikin kuskure da ɓarna a cikin ilimin abinci sun samo asali a cikin irin wannan ra'ayi na bayyane da kuma sabani. Alamun waje, don haka, ba dole ba ne su zama uzuri don barin aikin rabin yi. Wajibi ne a jira sakamakon ƙarshe, wanda zai iya ɗaukar 'yan makonni ko watanni masu zuwa. Amma idan abincin da aka dafa wani lokaci ana haɗe shi da ɗanyen abinci mai gina jiki, waɗannan sakamakon na iya zama da jinkiri sosai kuma ba su da tasiri ko a'a.

Rashin jin daɗinsu ba kome ba ne illa maganin warkewa, kuma ta hanyar juriya da aka nuna musu za su iya 'yantar da kansu daga duk sanannun cututtukan da ba a sani ba.

Mafi ɗorewa daga cikin waɗannan rashin jin daɗi shine, ba shakka, sha'awar dafa abinci. Dole ne a koyaushe a la'akari da cewa yunƙurin "yunwa" da ake ji a cikin irin waɗannan yanayi ba su motsa su ba ta hanyar al'ada ko lafiya ba, amma ta hanyar lalacewa, marasa amfani da ƙwayoyin cuta da kuma ta hanyar gubar da aka tara a cikin jiki; wato ta hanyar cutar da ke bata kwayoyin halitta. Saboda haka, daidai ne ta hanyar jimrewa da tsayayya da wannan jin na "yunwa" za mu iya kawar da waɗannan guba, kawar da kasancewar kwayoyin marasa amfani, gina abubuwan da suka dace na sel masu aiki da kuma tabbatar da sau ɗaya don dukan albarkar da ke ciki. lafiya. Jimrewar kowace sa'a ta wannan "yunwar" nasara ce a yaƙinmu da cututtuka.

Tehran, 1963

***

KASHI NA BIYU

Gina Halittar Dan Adam

Batutuwan da na tattauna a wannan littafin ba matsaloli na musamman ba ne. Tambayoyi ne da suka shafi bil'adama gaba daya. Suna shafar dukan waɗanda suke da jiki da masu rai; Suna kula da duk masu bakin ciki da masu ci. Shi ya sa a koyaushe ina ƙoƙari na in rubuta cikin harshe mai sauƙi kamar yadda zai yiwu, tare da yin la'akari da ra'ayi na a kan bayanai na gaba ɗaya da muhawara, ba tare da rufe rubutuna da cikakkun bayanai na kimiyya da kalmomin da ba za su iya narkewa ba wanda ya wuce fahimtar yawancin masu karatu na. A cikin gardama na, ba na dogara ga ɗimbin bayyanannun bayanan da aka samu a cikin dakin gwaje-gwaje ta hanyoyin da ba su dace ba ko kuma, mafi muni har yanzu, kan duk wani zato na kuskure dangane da irin waɗannan bayanai. Hujjojin da na gabatar su ne ka'idodin yanayi da ba za a iya warware su ba da kuma irin wannan gamammen ƙarshe waɗanda aka samu ta asali

kwarewa, da kuma wanda kowane 'mutum a kowane lungu na duniya zai iya gwadawa da kuma tabbatar wa kansa da sauri.

A haƙiƙanin gaskiya, ra'ayin ɗanyen cin abinci yana da sauƙi ta yadda za a iya taƙaita shi cikin jimla guda biyu a sarari: mahaliccin jikin mutum shi ma ya ƙirƙiro kayan da suka dace; matukar mun kai wadancan danyen kayan ga jiki gaba daya, ba tare da takura musu ba, kwayar halittar dan Adam za ta cika tsawon rayuwarta ba tare da kamuwa da wata cuta ba.

Duk mutumin da yake da hangen nesa sosai don ya fahimci ainihin ma'anar waɗannan jimlolin guda biyu kuma ya ba su tunani da tunani da ya dace zai iya gane cikin sauƙi a wane yanayi marar kyau tsarin abinci mai gina jiki na mutumin yau. Hakanan yana iya gani cikin sauƙi cewa a fagen yaƙi da cututtukan ɗan adam shekaru aru-aru da suka gabata, maza sun sami hanyoyin da za su bi da su cikin kuskure da haɗari kuma, haka ma, duk waɗannan hanyoyin ba su da alaƙa da ainihin abubuwan da ke haifar da cututtuka. .

Bayan shekaru na nazari mai kyau da kuma gogewa ta asali, a yau I ko shakka babu tsarin halitta na abinci mai gina jiki ba wai kawai ya 'yantar da dan Adam daga kowane irin cututtuka ba ne, har ma yana samar wa kowane dan Adam tsawon rayuwa mai ban al'ajabi mai cike da kwanciyar hankali, farin ciki da annashuwa.

Rayuwar mutumin yau mummunan mafarki ce, mai cike da zunubai, jaraba da munanan halaye marasa adadi. Lallai ya zama wajibi a cika dubunnan mujalladi domin yin cikakken bayanin duk munanan dabi'un dan Adam, da lissafta munanan dabi'unsa na ciyarwa dalla-dalla, a yi nuni da munanan dabi'unsa na dan lokaci kadan, daga karshe kuma a nuna daya bayan daya. daya daga cikin kuskuren hanyoyi daban-daban na yakar wadancan munanan ayyuka. Amma babbar matsalar da ke gabanmu ita ce kowane mutum ya san sarai yadda ake haihuwar cututtuka da kuma mene ne hanyar kawar da wadannan cututtuka sau daya.

Da farko ya zama dole mu san yadda kwayoyin halittarmu suke ginawa kuma menene abinci mai gina jiki.

Kamar yadda muka sani, rayuwa a wannan duniyar tamu ta fara bayyana a cikin nau'i na kwayoyin halitta guda daya. Daga baya, waɗancan ɓangarorin guda ɗaya sun ba da haɗin kai don ƙirƙirar ƙungiyoyi daban-daban da kuma haifar da halittu masu yawa. Haɗin kai na farko na wasu yan sel a cikin lokaci yana tasowa har ya kai ga haifar da rayayyun sel miliyoyi masu yawa.

Kowanne tantanin halitta wata halitta ce mai rikitarwa a cikin kanta, amma irin wannan kwayoyin halitta suna da matakai daban-daban na ci gaban su. Mafi tsoffin kwayoyin halitta unicellular sune amoebae na mafi girman tsarin farko, wanda ke tafiya cikin ruwa ba tare da wata manufa ta komi ba. Ayyukansu kawai shine neman abinci, ci, narkewa da kuma ninka ta hanyar sauƙi na rarraba kansu gida biyu.
Suna da gaɓoɓin gaɓoɓin narkewar su, waɗanda suka haɓaka a hankali yayin da lokaci ya ci gaba. A mataki na gaba na haɓakawa, waɗannan sel sun haɗa kansu wuri ɗaya don samar da kwayoyin halitta masu yawa. Ma'ana, watsi da rayuwar da ba ta da manufarsu ta ware kai, sai su wuce zuwa rayuwar hadin gwiwa, inda kowane tantanin halitta yana da wani aiki na musamman da zai yi a cikin jimillar ayyukan gama gari.

Kwatanta rayuwar ɗaiɗaikun mutum na farko, kafin shi zai iya yin magana da kyau, tare da rayuwar haɗin gwiwa na yau manyan ƙasashe, inda ƙungiyoyin mutane daban-daban suke aiki tare. Amma ko da a cikin ci gaban al'ummarmu ta yau mutum na iya samun marasa amfani, wawaye, parasitic da haruffa masu aikata laifuka suna tunawa da kakanninmu marasa ƙarfi na zamanin farko. Duk da haka, irin waɗannan halittu suna rayuwa tare da maza masu hazaka da hazaka.

Haka abin yake ga jikin ɗan adam, inda ƙwayoyin cuta marasa amfani, suna ci gaba da wanzuwar su na jinkiri tare da sel masu fa'ida sosai a mafi girman matakin ci gaba. Jikin ɗan adam yana da ƙungiyoyi da ƙungiyoyi daban-daban, waɗanda ake kira glands, gabobin jiki, tsarin, da sauransu. Wadancan gabobin da tsarin suna gudanar da ayyukansu ta hanyar yunƙurin lokaci guda na musamman ƙungiyoyin sel na musamman. Yana da ban sha'awa a lura cewa waɗannan sel na musamman ba sa yin takamaiman ayyukansu ta hanyar taimakon kayan aiki na musamman da

kayan aikin da aka gina a waje; sai dai kowannen su da kansa ya koma, ta tsarinsa gaba daya, zuwa masana'anta mai sarkakiya.

Don haka, kwayoyin halittar da ke samar da koda, an ba su kayan aiki na musamman na magudanar ruwa da tacewa ta yadda suke ware daga jini da fitar da fitsari da kazanta da guba masu illa ga kwayoyin halitta; Kwayoyin gland suna ɗaukar kayan da ake bukata daga ruwan inabi (wanda albarkatun kasa babu wata alama a cikin dafaffen abinci) kuma, canza su zuwa hormones, isar da su zuwa jiki; Kwayoyin tsokoki suna da iko na musamman na kwangila wanda ke ba su damar yin motsi na jiki da yin aikin injiniya mai nauyi; a ƙarshe, ƙwayoyin jijiyoyi suna da ƙarfi da yadudduka na fibers ta hanyar abin da ake watsa umarnin kwakwalwa zuwa ga dukan jiki. Don haka kowace kwayar halitta da ke samar da jikin mutum wata masana'anta ce mai rikitarwa ta wani tsari na musamman wanda ya bambanta da ayyukansa da na makwabta, wanda ya fara daga kwayoyin kusoshi, gashi, kashi, tsokoki da gland zuwa sel na kwakwalwa.

Babu shakka, zai kasance mai ban sha'awa sosai don kammalawa ilimin tsarin sel da yanayin duk ayyuka da tsarin da ke faruwa a cikinsu. Amma ko da ta hanyar wani mu'ujiza mutum zai iya shiga cikin dukan ɓoyayyun asirai na sel da ayyukansu da yawa, zai zama dole a cika ba dubbai kawai ba, amma miliyoyin kundila don bayyana su, yayin da kowannenmu zai buƙaci rayuka dozin. sami kawai hangen nesa na duk abin da aka rubuta.

Sabanin iƙirarin ƙiyayya na wasu masu taƙama, mutum yana da ɗan bayani sosai game da waɗannan al'amura. Da duk wani ci gaba a karatunsa ya kamata ya kara tabbatar da cewa ilimin da ya samu wani bangare ne mara iyaka na abin da ke boye a gare shi. Amma duk da haka, cikin maye ta wasu yan nasarori na fasaha, mutumin a yau yana tunanin kansa a matsayin mafi girman kamalar kimiyya kuma ba tare da wani bari ko shamaki ba ya yi wa wannan mu'ujiza ta mu'ujiza, halittar ɗan adam. Hasali ma, shi mai girman kai ne da wayo har ta wurin mafi muni

contrivances da kuma mafi mugun guba ya gudanar da matsananciyar jarrabawa hauka domin magance cuta da suka bayyana a cikin wannan kwayoyin. Lallai, babu wani abu da aka yi ya zuwa yanzu ta hanyar GWAJI, GWAJI DA HAR YANZU. Bugu da ƙari, yana yin waɗannan gwaje-gwajen ba kawai akan dabbobi marasa karewa ba, har ma a kan jikinsa, a kan 'ya'yansa ƙaunatattu, a kan dukan 'yan Adam. BA YA GA WATA HANYOYIN CIMMA BURINSA.

Amma dole ne a ko da yaushe mu ci gaba da kallon wata hujjar da ba za a iya warware ta ba: mutumin da ba shi da cikakkiyar masaniya game da ayyukan agogon yau da kullun, bai kamata ya yi aikin gyara shi ba, don tsoron jefar da tsarin gaba ɗaya cikin rikici ta hanyar motsi mara kyau na hannu. Gwaje-gwajen da masana kimiyya suka yi a kan halittar ɗan adam za a iya kwatanta su da aikin rashin hankali na ma'aikaci wanda, bayan ya yi aiki a masana'anta na yan kwanaki, ya yi ƙoƙari ya wargaza injininta ya sake haɗa shi.

A cikin yanayin rashin lafiya mai tsanani mai warkarwa koyaushe yanayi ne, amma magani ana danganta shi da ingancin magunguna, yayin da a lokuta da yawa lokacin da rashin lafiya ya ɗauki mataki na mutuwa a sakamakon kai tsaye ta hanyar sarrafa magunguna, ana danganta mutuwa da yanayin yanayin rashin lafiya. Dole ne a jaddada cewa a cikin cututtuka na yau da kullum, kwayoyi, a matsayin mai mulkin, suna tsananta yanayin kuma suna lalata kwayoyin halitta.

To, menene mutum zai yi sa'ad da gaɓoɓin jikinsa suka fara aiki ba bisa ka'ida ba? Shin a duniya akwai wanda ya san dukkan bayanan halittar mutum kamar yadda injiniya ke da masaniya da cikakkun bayanai na dukkan sassa daban-daban na masana'antarsa, har zuwa ƙarshe? Tabbas ba haka bane. Kamar yadda na faɗa a sama, gyaran kowace hanya za a iya ba da amana ga wannan ƙwararre ne kawai wanda ke da fasaha da ikon raba duk sassan injin ɗin da aka ba da su tare. Amma yaya nesantar mutum ya cim ma wannan burin a cikin al'amarin jikinsa!

Me ya kamata mutum ya yi a cikin yanayi? Dole ne ya naɗe hannuwansa kuma ya yi murabus ga ɓacin rai na makomarsa, ko kuma dole ne ya yi

ya kawo bala'i ta hanyar ci gaba da ƙirƙira sabbin guba da kuma gwaje-gwajen hauka da aka yi da su? Ba daya ko daya. Akwai, an yi sa'a, hanya mai sauri kuma mafi sauƙi wanda mutum zai iya 'yantar da kansa daga dukan cututtuka.

Lokacin da injiniya ke gina masana'anta, ta hanyar lissafi lissafin ya ke tantance inganci da adadin duk kayan da ake bukata don wannan masana'anta, da kuma kulawar da ya kamata a yi don aiki da kuma kula da injinan ta. Sannan ya ba da tabbacin gudanar da rayuwar masana'antar da aka bayar, muddin an aiwatar da umarninsa cikin kulawa.

Menene Abincin Abinci?

Kamar dai yadda kowane injiniya ke yin cikakken lissafi don tantancewa Danyen kayan masarufi masu mahimmanci ga masana'antar da ya tsara, don haka ta hanyar ingantaccen ƙididdigewa mai ban mamaki Nature ya samar da albarkatun da ake buƙata don duk dabbobi ciki har da Mutane.

Idan muna son gina wata masana'anta ta yau da kullun, da farko za mu ƙafa ginin da ya dace, sannan mu sanya dukkan injunan da ake bukata a cikinsa da kuma dinamo, sannan a karshe masana'antar ta fara samar da man fetur da ake bukata. da albarkatun kasa. Yanzu saboda halittar ɗan adam tana da ƙaƙƙarfan gini sosai, albarkatunsa suna da daidaitaccen yanayi mai rikitarwa, wanda ya ƙunshi abubuwa da yawa.

Yanayin ya gudanar da ayyuka masu ban mamaki a wannan hanya. Da farko, don tsari mai sauƙi na sel ya shirya kayan gini mai sauƙi, wanda ya bambanta bisa ga nau'in sel. Don haka, ƙwayoyin gashi suna buƙatar wani nau'in kayan gini na musamman, na ƙusoshin wani nau'in. Haka lamarin yake game da ƙwayoyin tsoka, gland, jijiyoyi, da sauransu. Amma sel na irin wannan tsari mai sauƙi ba su da amfani har yanzu; kowannen su a yanzu dole ne a samar da kayan aikin da ya dace daidai da aikinsa na musamman, wanda har yanzu ana buƙatar ƙarin kayan gini. Daga karshe,

wajibi ne a ba wa waɗancan sel kuzari da samar da albarkatun da ake buƙata don ayyukan ci gaba na gland.

Ta hanyar isar da saƙon da ba ta ƙarewa ba, Nature ta tattara duk waɗannan kayan, wanda adadinsu ya kai dubun dubatar. Kowane ɗayan waɗannan kayan yana da madaidaicin adadin sa. Don haka, na wani nau'in sinadari muna iya buƙatar gram dubu ɗaya, na wani nau'in gram ɗaya kawai, na ukun kamar gram dubu ɗaya. Wannan shine tsarin aiki a duk masana'antu. Yana da mahimmanci cewa waɗannan kayan ya kamata koyaushe su kasance a wurin zubar da sel a cikin ƙayyadaddun adadi. Musamman, dole ne a ba da kulawa ta musamman don tabbatar da cewa babu ɗayansu a cikin tarin jimillar.

Kowane mutum, mai ilimi kuma mai saukin kai, mai arziki da talaka, shi kadai ne ma'abucin jikinsa kuma shi kadai ne darektan da ke da alhakin wannan mu'ujiza ta duniyar taurari ta ciki.

Yana da ban sha'awa a lura cewa dukkan halittu masu rai a wannan Duniya, daga Ant ko Sparrow ga Giwa, gane tarin tarin kuma yin cikakken amfani da shi don bukatun su na gina jiki.

Abin takaici, tun farkon wayewar mutum shi kaɗai, a matsayinsa na keɓantacce a duk faɗin duniya, ya ɗauki hutun hayyacinsa kuma gaba ɗaya ya rasa amincin ainihin kayan da ba su da makawa don jin daɗin kansa. Shi ya sa yake aiki dare da rana a cikin dakunan gwaje-gwajensa da wuraren bincikensa, yana gudanar da gwaje-gwaje iri-iri da gwaje-gwaje, ya gano irin wadannan kayayyaki daya bayan daya, ya kera su cikin sauri a masana'antarsa, ya yi musu sunaye na ban mamaki, ya cika su cikin kwalaye da kwalabe. , kuma yana warwatsa su ko'ina cikin duniya, domin mutane su hadiye su, kada su zauna da yunwa. Kuma duk wannan suna kira kimiyya.

Ba tare da sanin abin da suke yi ba, masana kimiyya sun shiga ciki fagen tauye dabi'a. Makanta da jaraba, waɗannan mutanen sun kasa ganin cewa ta hanyar miliyoyin shekaru da miliyoyin shekaru da kuma mafi kyawun ƙididdiga na mahaifiyarmu Duniya, a cikin Providence, ta tattara, ta tattara cikin tsire-tsire kuma ta cika duka.

duniya tare da waɗancan abubuwan gina jiki waɗanda kawai suka fara gane su, ɗaya bayan ɗaya.

Dukkan halittu masu rai a duniya sun fito ne daga cikin kakanni guda, amma a cikin lokaci sun ɗauki matakai daban-daban na juyin halitta. Bambancin jikin mutum da physiological tsakanin ɗan adam da sauran dabbobi suna da ƙanƙanta sosai.

Kamar mutum, dabbobin ma suna da zuciya, huhu, hanta, koda, jini, kashi, kwakwalwa, da sauransu. Gabobinsu suna buƙatar ainihin abubuwan gina jiki iri ɗaya kamar yadda gabobin ɗan adam ke yi. Babban kuskuren da masanin ilimin halittu ya yi shi ne ɓata lokaci mai yawa da ƙoƙari wajen binciken gabaɗayan matsalolin sakandare, ƙananan abubuwa da kuma masu cin karo da juna, waɗanda ya toshe kwakwalwarsa tare da lanƙwasa tunaninsa, maimakon dogaro da irin waɗannan bayanai na gaba ɗaya. kamar yadda yake a hannun sa kuma ya dogara da iliminsa akan sakamakon da aka samu ta ainihin gwaje-gwaje na asali.

Ya kamata mu lura da cewa idan dabba ta tsinke ganyen "dandanniya" daga bishiyar dajin, takan biya dukkan bukatun kwayoyin halittarta ta hanyar cin wannan ganyen "mai sauki". A cikin wannan ganye guda ɗaya, yanayi ya tattara duk waɗannan abubuwan da suke da mahimmanci don gina sabbin ƙwayoyin halitta a jikin wannan dabba; don bambance waɗancan sel, don ciyar da su da ba su kuzari, kuma a ƙarshe don samar da mahimman albarkatun ƙasa don gland.

A taƙaice, wannan ganyen ya ƙunshi ma'auni ma'auni don kwayoyin halittar dabba; Wannan ganyen ita ce GINDI da ta dace ga dabba.

Duk nau'ikan Danyen kayan lambu sun ƙunshi Mahimmancin kayan lambu Mazabu iri ɗaya

Idan dabbar da ke sama, ta kasa samun abin da za ta ci baya ga wannan ganye, ta zama tilas ta ci gaba da rayuwa a kan wannan nau'in abinci na tsawon watanni ko shekaru a karshen, kwayar halittarta ba za ta ji karancin bitamin ko wasu sinadaran gina jiki ba. Ba shi da bambanci idan

maimakon ganyen bishiya, tana da wasu ciyayi a hannunta.
Abin da ke da mahimmanci shi ne gaskiyar cewa abincin da yake cinyewa na halitta ne kuma yana da kyau.

Lokacin da suka sanya ma'aunin abinci a gaban doki ko jaki, ba sa damuwa da kansu a kan tunanin cewa adadin furotin ko bitamin ba zai wadatar da dabba ba, ko da yake mun san sarai cewa dabbobi ma, kamar mutane, suna bukata. kowane irin bitamin, ma'adanai da sauran abubuwan gina jiki.

Kowa zai iya gani a fili cewa zaɓen kayan abinci da dubunnan nau'ikan dabbobi ke da shi yana da iyaka ta yadda ba za su taɓa samun damar zabar abin da za su ci ba. Wajibi ne su rayu akan yan nau'ikan kayan abinci na yau da kullun waɗanda ake samu a unguwarsu.

Duk da haka, ba za mu iya samun wani akwati guda na avitaminosis ko wani rashi mai gina jiki a tsakanin su ba.

Idan ka ɗauki kayan abincin da waɗannan dabbobin ke cinyewa cikin dakunan gwaje-gwaje na masanan halittu, a cikin kowannensu za su sami abubuwa da yawa na halaye da yawa daban-daban. Daga nan za su gaya maka cewa a cikin wata shuka akwai furotin mai yawa, mai yawa da yawa da bitamin daya ko wasu. Don haka a kowace shuka za su lissafta wasu abubuwa 10-15 da suka yi nasarar ganowa kuma za su tantance adadinsu daya bayan daya.
Ko a cikin 'ya'yan itatuwa masu arziki an iyakance adadin abubuwan da suka yi nasarar ganowa. A haƙiƙanin gaskiya, wannan baya tabbatar da cewa kowane ɗayan waɗannan kayan abinci ya ƙunshi dozin ko makamancin abubuwan da aka samo su; a maimakon haka, yana nuni da cewa fasahar fasaharsu da albarkatunsu ba su isa ba don yin nazari sosai da kuma tantancewa cikin inganci da kididdige duk abubuwan da suka taru a dakin gwaje-gwajen yanayi don haihuwar jikin kayan lambu da aka ba su.

Yana nufin cewa a cikin kayan abinci na musamman sun sami damar gano waɗancan nau'ikan nau'ikan nau'ikan nau'ikan kayan abinci ne kawai; Sauran sun kasance a ɓoye daga gare su.

Babban dalilin wannan shine gaskiyar cewa abubuwan da aka gano Masana ilimin halitta ba su ne farkon abubuwan da ke cikin waɗancan kayan lambu ba, amma su ne mahadi da ke fitowa a cikin nau'i daban-daban a cikin kayan lambu daban-daban. Lokacin shiga jikin dabba, waɗannan mahadi suna rushewa kuma suna sake haɗawa, lokacin da ake aiwatar da sababbin mahadi masu dacewa da bukatun kwayoyin halitta.

DUKKANIN CIYAR DA DABBOBI SUKE CINSU YA KUSA DA GUDA BIYU GUDA BIYU

Ainihin, duk kayan lambu sun ƙunshi manyan nau'ikan abubuwa uku. Daya daga cikinsu shi ne ruwa, wanda kowa ya san mu. Mun san cewa ba za mu iya rayuwa ba tare da ruwa ba, kuma muna iya tunawa da kyau cewa mafi tsarki kuma mafi aminci tushen ruwa da aka sani da mu shine wanda ake samu a cikin 'ya'yan itatuwa da kayan marmari. Na gaba, ya zo roughage. Wannan shine abu wanda ya ƙunshi tsarin jikin kayan lambu, yana ba su tsari da ƙarfi. Roughage ba a karye da kuma assimilated a cikin dabba gabobin; ana fitar da shi daga jiki ta hanyar najasa. Yana da, duk da haka, muhimmin mahimmancin abincin dabba. Idan babu ciyayi kuma abincin da dabbar ke cinyewa ya karye gaba ɗaya kuma ya hade, to hanjin ba za su sami abin fitar ba, kuma cikin lokaci kaɗan za su bushe su bushe. Amma duk da haka, abin mamaki a ce, mutane da yawa ba su da hangen nesa, game da roughage a matsayin "marasa narkewa", da gangan suna cire shi daga abincinsu, wanda sakamakonsa kusan dukkanin 'yan adam suna fama da maƙarƙashiya. A wasu kalmomi, babban dalilin maƙarƙashiya shine rashin rashin ƙarfi a cikin abinci. Amma don komawa kan batun da ake tattaunawa, na ƙarshe na nau'ikan nau'ikan abubuwa uku a cikin 'ya'yan itatuwa da kayan marmari shine abinci mai gina jiki da kansa, wanda ya cika da narkewa kuma yana hade da kwayoyin halitta.

Mahimman bambance-bambance tsakanin kayan lambu iri-iri sun taso daga bambance-bambance a cikin adadin dangi na waɗannan nau'ikan abubuwa uku. Don haka, babban bambanci tsakanin ciyawa da 'ya'yan itace na gama gari shine cewa a cikin tsohuwar roughage sun fi rinjaye, yayin da 'ya'yan itacen ya ƙunshi matsakaicin matsakaicin adadin roughage, tare da yalwataccen abinci mai gina jiki da isasshen ruwa. Saboda tsari na musamman na

gabobinsu na narkewar abinci da nasu na rumination, masu hudu-hudu suna iya murkushe ciyawar da nika, su fitar da abubuwan gina jiki da ba su da yawa a cikinsa da fitar da sauran daga jikinsu. Wannan shi ne yadda wasu dabbobi suke samun abinci daga busassun ciyawa ko bambaro; Raƙumi yana iya ciyar da rai a kan sarƙaƙkiya na jeji, jaki kuma a kan ciyayi mafi ƙanƙanta.

Daga wannan, zamu iya zana mahimmancin cewa dukkanin kayan lambu sun ƙunshi abubuwan gina jiki masu mahimmanci don ci gaba da kwayoyin dabbobi, kawai a cikin wasu kayan lambu suna bayyana a cikin nau'i mai yaduwa, a wasu kuma suna da hankali sosai. Daga cikin kayan abinci na halitta da suka fi gina jiki akwai gyada, almonds, hatsi, tururuwa, dankali, karas, ayaba, inabi da sauran 'ya'yan itatuwa, bayan haka sai sauran saiwoyi, ganyaye da ganye; ma'ana, ainihin kayan abinci da mutum ya kwace daga bakin sauran dabbobi ya kebe ma kansa. Duk da haka, a duk lokacin da batun cin danye ya taso don tattaunawa, wannan mutumin cikin rashin kunya ya amsa: "Ta yaya zan iya ciyar da kaina ba tare da dafaffen abinci ba?" Maganar da ta fi wulakanci mutum ba zai iya samu ba a duniya, amma abin takaici, jarabar cin gawa ta makantar da dan Adam har ta kai ga yadda yawancin mutane suka saba amsawa. Waɗanda ba su da ƙwarewar da ake bukata ba su da ikon gane yadda wadatattun abubuwan suke da amfani da kuma ƙarancin adadin da ake buƙata don biyan bukatunmu na yau da kullun. A cikin yanayina, na ɗauki shekaru kafin in isa ga gaskiya. Amma zan yi magana game da wannan a gaba.

Wadannan abubuwan gina jiki da ake samu a cikin yanayi mai yawa a cikin 'ya'yan itacen itace kuma ana samun su a cikin ganye, haushi da rassansa. Babbar dabba kamar raƙuma tana ciyar da kanta ta hanyar ciyar da ganyen bishiya. Sa'ad da aka dasa ƙaramin toho a kan wani bishiyar, sai ya yi reshe kuma ya ba da 'ya'yan itace daidai.
Wannan alama ce a sarari cewa toho ya ƙunshi duk abubuwan da ke da mahimmanci don samar da 'ya'yan itace da aka ba su.

Yanzu, menene waɗancan zaɓukan firamare? Su ne atom din, waɗanda za a iya ɗaukar su a matsayin mafi ƙanƙanta da ba za a iya raba su cikin sinadarai ba

na wani sinadari da zai iya shiga cikin canjin sinadarai, da kuma kwayoyin halitta, wadanda su ne mafi kankantar barbashi na wani abu ko fili wanda a al'adance ke iya haifar da wata halitta daban. Duk tsire-tsire da ake ci sun ƙunshi kusan abubuwa iri ɗaya, ta hanyar mabanbanta rabbai da shirye-shiryen da aka samar da mahadi daban-daban, waɗanda suka bambanta da juna ta siga, launi da dandano. Bugu da ƙari kuma, alkama da tunkiya daidai suke. Da aka shigar da shi cikin tumakin, ɗanyen ya canza tsarinsa na kwayoyin ya zama tunkiya.
Akwai irin wannan rubutu tsakanin 'ya'yan itace da ɗan adam.

Dukan kayan lambu da na dabba ba komai bane illa musanya ta har abada da wurare dabam dabam na atom. A nan ne babban abin al'ajabi da yanayi ke tabbatar da kansa. Muna jefa hatsi a cikin ƙasa na minti daya wanda bai fi kan filin girma ba. Bayan 'yan kaɗan sai a hankali ya toho, sa'an nan kuma ya toho rassan da ganye, kuma ya ba da 'ya'ya. Daga baya sai a canza ta zuwa saniya, doki ko mutum wanda yake yawo a cikin wannan duniya na wani dan lokaci sannan ya mayar da kwayoyin halittarsa zuwa doron kasa. A can, a ƙarƙashin rinjayar hasken rana, waɗannan ƙwayoyin zarra suna sake farfado da su, an busa sabuwar rayuwa a cikinsu kuma an sake mayar da su zuwa tsire-tsire da dabbobi iri ɗaya, don ci gaba da zagayowar halitta akai-akai.

Amma domin ta haifi halitta mai rai, dole ne jikin kayan lambu ya zama cikakke kuma yana raye. Haka kuma, ko kaɗan bai wadatar ba don kayan abinci su kasance masu rai kawai; cikakkiyar abincin kayan lambu dole ne ya kasance mai aiki kuma BA DUNIYA ba.

Dogon gogewa ya nuna mana cewa tsuntsayen keji ba su gamsu da su ba bushe tsaba kadai. Tare da busassun tsaba suna buƙatar abinci mai daɗi kuma. Bambance-bambancen irin waɗannan tsaba ko sabbin abinci ba su da mahimmanci. Ana iya samun cikakken abinci mai gina jiki ta hanyar zaɓar nau'in iri ko hatsi da ƙara shi da kowane irin sabo na kayan lambu.

Wannan gaskiyar ta kawo mu ga ƙarshe mai mahimmanci cewa mafi kyawun abinci ya daina zama cikakke bayan ya bushe kaɗan. Sannan

ta yaya za mu iya ɗaukar abubuwan da ke fitowa daga tanda, dafa abinci da mukamuki na injuna masu ruri?

Duk da haka, kwayoyin halittun dabbobi ba sa shan wahala mai tsanani idan aka hana su sabbin kayan abinci a cikin 'yan watannin hunturu. Domin sun cika rashi a lokacin bazara da bazara, lokacin da duk yanayin ya sake dawowa rayuwa. Dabi'a ta shigar da su wannan yanayin rayuwa. Busassun iri, hatsi da ƙwanƙara, hakika, kayan abinci ne masu rai, amma suna cikin yanayin rashin aiki da kwanciyar hankali. Abin farin ciki, ana iya tayar da su cikin sauƙi, kunna su kuma juya su zuwa cikakkiyar abinci mai gina jiki ta hanyar jika su cikin ruwa kuma a ajiye su cikin iska mai sanyi na kwana ɗaya ko biyu. Don haka, ta hanyar amfani da hatsi masu tsiro (a kunne) kawai ɗan adam yana da damar samun cikakkiyar abinci mai gina jiki a duk yanayi na shekara da kuma a kowane kusurwar duniya. Sa'an nan kuma zai iya amfani da sauran dubban sabbin kayan abinci masu daɗi don gabatar da iri-iri a cikin abincinsa da kuma sa rayuwa ta ƙara daɗi.

Rayuwa shine tsarin makamashi & kwayoyin halitta. Lokacin da muke son yin na'ura, muna tattara dukkan abubuwan da ake buƙata bisa ga tsarin, kuma da zarar an kammala cikakken bayani, injin ɗin zai yi aiki. Wannan abin da ke sanya masana'antar ɗan adam a cikin motsi shine sunan ruhi, wanda ke haɗuwa tare da sauran ƙwayoyin cuta, ya cika tsarin kwayoyin halitta kuma yana sanya shi cikin motsi.

Properties na Musamman Sunadaran, bitamin da kuma Ma'adanai da na Dukan Abubuwan Gina Jiki na Mutum ɗaya Kada Ya Kara Samar Da Tushen Tattaunawa

A cikin sashe na ƙarshe mun ga cewa duk jikin kayan lambu da ake ci sun ƙunshi abubuwa iri ɗaya, da kuma cewa bambance-bambance a cikin sinadarai da halayensu na zahiri ya faru ne saboda bambance-bambancen tsarin su da tsarin kwayoyin halitta. Abin baƙin ciki shine, masana ilimin halitta sun yi watsi da wannan gaskiyar da ba za a iya warware ta ba kuma sun dogara ga kimiyya gabaɗayan su a kan hadaddun mahadi daban-daban waɗanda suka samu a cikin kayan abinci. Cikin maye da binciken da aka yi a cikin dakunan gwaje-gwajensu, sun rufe idanunsu ga wannan dakin gwaje-gwaje na yanayi mai ban mamaki wanda muke kai hatsin iri kadan kamar

a yi wuya a iya gani da ido tsirara kuma a gabatar da su, a cikin 'yan makonni, tare da mafi kyawun kayan abinci masu gamsar da duk bukatun jikinmu ta kowace fuska. Amma ko dai su kawar da waccan falalar halitta ko kuma su ƙone su halaka, bayan sun shirya, a cikin dakunan gwaje-gwaje na zullumi, wasu matattun abubuwa masu kama da shi. Wadannan concoctions yanzu suna daraja da sunaye da lambobi daban-daban, kuma suna amfani da su don lalata, da farko, gabobin jikinsu da na yayansu marasa laifi.

Don haka, bayan gano abubuwa daban-daban a cikin inabi, in ji su cewa inabi sun ƙunshi irin waɗannan abubuwa da irin waɗannan abubuwan, kamar ba su ƙunshi komai ba. Haka suke yi a duk wani nau'in abinci na halitta da na dabi'a, kuma kayan abincin da suke gudanar da su don gano ko wane daga cikin wadannan abubuwan ana ba mu shawarar a matsayin tushen abubuwan gina jiki da aka ba su. Sakamakon irin wannan rashin hangen nesa, ana wakilta kayan abinci mafi cutarwa a matsayin cikakken ma'auni na gina jiki da akasin haka.

Kawai ka ɗauki fensir ka yi jerin abubuwan da masana ilimin halitta suka gano a cikin kayan abinci waɗanda ake samu daga saniya: naman sa, hanta, ƙwaƙwalwa, zuciya, madara, zuma da cuku. Yanzu bari mu ga ko za su iya gano duk waɗannan abubuwa a cikin Clover, bambaro ko a cikin ganyayen dutse na kowa a cikin nau'i iri ɗaya. Tabbas ba haka bane. Amma duk da haka babu wanda zai musanta gaskiyar cewa albarkatun da suke zuwa yin jikin saniya su ne tsire-tsire; wato duk saniyar tana samuwa ne gaba daya daga wadannan ciyawa. Idan muka ɗauki kayan abinci na dabba a matsayin isasshen abinci mai gina jiki ga dabba mai cin nama, domin dukan gawar ganima ne da fatarta, ƙasusuwansu, jininsa da naman sa, da kuma, tare da dukan sel masu rai, suna da darajar gina jiki daidai. zuwa na ciyawa. Amma menene darajar madara, man shanu ko nama aka sha daban? Kowannen su yana da juzu'i marar iyaka na ƙimar ciyawa ta gama gari kuma idan har tana cikin ɗanyen yanayi. Dangane da abin da ya rage daga cikin abubuwan gina jiki na waɗannan abubuwan bayan dafa abinci baya buƙatar ƙarawa. Don haka, bari mu fahimci ainihin ƙimar nono ko nama, waɗanda mutane marasa azanci suka ɗaukaka shekaru aru-aru!

Don haka, bari mu yi la'akari da ainihin ƙimar waɗannan tallace-tallacen da ke ƙawata gwangwani da gwangwani na busasshen madara marasa adadi.

Adalci ya bukaci daga yanzu a kawo masu yada irin wadannan tallace-tallacen a kuma hukunta su, domin alhakin mutuwar miliyoyin yara ya rataya a wuyansu.

Na yarda cewa mutum har abada yana sha'awar koyon sabbin abubuwa, don kutsawa cikin sirrin yanayi, don faɗaɗa zurfin iliminsa. Yana da kyau kowane ma'aikacin masana'anta ya san sirrin kayan da ake bukata don masana'antarsa.

Bari masana kimiyya masu bincike su rufe binciken su a cikin bangon hudu na dakunan gwaje-gwajen su har zuwa ranar, lokacin da suka yi nasarar shuka tsiro daga iri wanda ke kunshe da kayan aikin roba gaba daya da aka yi a cikin bita. Sa'an nan hikimarsu za ta kasance daidai da hikimar dabi'a. Amma duniyarmu ta riga ta cika da irin waɗannan iri, ta inda muke samun isasshen abinci mai gina jiki wanda zai gamsar da duk mahimman buƙatun kwayoyin halittarmu. Wannan abincin ya kuɓuta daga ƙarancin lahani. Babu wani abu da ya rasa a cikinsa; babu wani abu da ba shi da yawa; kowane ma'auni yana da ingancinsa, adadinsa da aikinsa wanda aka ƙaddara ta hanyar ƙididdiga mafi inganci.

Suna gaya mana mu cinye sunadaran, saboda sunadaran suna da amfani ga lafiya. Amma nawa ne za mu ci? Shin akwai adadi da aka yarda gabaɗaya don buƙatunmu na yau da kullun? Tubalo suna da mahimmanci don ginin gini, amma tabbas ba za mu iya tara tubali ba gaira ba dalili ko kuma a dora su a kan juna ba tare da wani turmi ba.

Sabbin masu fasaha sun shiga cikin fage. Sun yi gudun hijira ƙwararren injiniyan masana'antu masu sarƙaƙƙiya kuma yanzu suna son kulawa da sarrafa waɗannan masana'antar da kansu. A ko'ina akwai guntuwar kayan da aka taru ba kakkautawa. Kowannen su a hankali ya ɗauki duk abin da zai ɗora hannu cikin sauƙi ya ciyar da shi zuwa masana'anta. Daya kawo duwatsu, wani karfe; na uku yana ɗaukar yumbu, na huɗu kuma ruwa. Duk waɗannan suna dunƙule tare ba tare da tsayayyen tsari ko ƙira ba, sannan su tafi suna ƙara ɗaukowa. Abubuwa da yawa na kwayoyin halitta da inorganic suna ci gaba da yin su

bayyanar. Mutum yana ciyar da injina da ɗan ɗanyen wani abu, yana mai cewa yana da amfani; wani kuma ya cika shi da guga na abu na biyu, yana mai tabbatar da cewa har yanzu yana da amfani. Don haka kowa ya shake masana'anta da duk abin da ya yi tunanin ya zama kamar sassan kayan da suka dace. Ana yin gwaje-gwaje, gwaje-gwaje marasa iyaka. A gefe ɗaya, wawaye da yawa sun cinna wa waɗannan albarkatun ƙasa wuta; a daya bangaren kuma, kowa ya yi gaggawar dibar abin da ya rage daga cikin tokar da ke tabarbarewa a zuba a cikin bututun masana'anta.

A zahiri isa, masana'anta fara aiki ba bisa ka'ida ba. Da ƙari ba bisa ƙa'ida ba masana'anta suna aiki, gwargwadon yadda waɗannan ƙwararrun ƙwararrun ke haɓaka ƙokarinsu. Suna tafiya ta wannan hanyar da wannan hanyar don neman sababbin hanyoyi da sababbin kayayyaki. A cikin wannan hargitsin sai su tattake, lalata ko kona muhimman abubuwan da suka hada da sinadarai masu muhimmanci, wadanda wani lokaci kadan ne da ba za a iya gane su ba. A lokacin da suka ga kokarin da suke yi ba shi da wani amfani kuma sannu a hankali yanayin masana'antar ya ci gaba da yin ta'azzara, sai suka ci gaba da tafiya cikin jeji suna samun sabbin abubuwa kwata-kwata wadanda sam ba su da alaka da albarkatun masana'antar, sannan kuma suka yi ta kara dagulewa. kokarin daidaita ayyukan da shuka da taimakonsu. Na dan wani lokaci, daya daga cikin wadannan sabbin abubuwa ya dakatar da kukan masana'antar, wani kuma ya toshe kururuwar sokinsa, na uku yana rage saurin aiki na wasu hanyoyin, yayin da na hudu, sabanin haka, yana kara kara karfin su. Waɗannan canje-canjen suna bayyana musu alamu masu kyau; suna tsalle don murna suna tafa hannuwa kamar yara ƙanana, sannan suka ci gaba da neman abubuwan "mafi ƙarfi da inganci". Wani lokaci, wasu sassan masana'anta suna daina aiki gaba ɗaya ko kuma suna aiki ba bisa ƙa'ida ba har suna jefa lafiyar maƙwabtansu cikin haɗari. A lokacin ne maza ke nuna iyawarsu mafi girma. Suna cirewa da basira suna watsar da waɗannan sassan "marasa amfani".

Ba abin mamaki ba ne cewa duk waɗannan yunƙurin sun ƙare a cikin rashin nasara gaba ɗaya kuma ɗaya bayan ɗaya masana'antun an watsar da su daga aiki ba da daɗewa ba. Amma injiniyoyin bungling ba su rasa bege.

Suna dagewa a cikin gwaje-gwajen da suka yanke, suna ƙin tunawa da ainihin injiniyan waɗannan masana'antun, yanayin su, wanda suka musanta.

Ci gaba da kwatanta jikin mutum da masana'anta ba a yi shi ta alama ba. Domin hakika jikin dan Adam masana'anta ne kamar sauran masana'antu, da wannan bambancin da ya fi rikitarwa fiye da masana'anta na yau da kullun kuma abubuwan da ke tattare da su suna da kankanta ta yadda mafi yawansu ba su iya gani da fahimta ga dan Adam.

Kamar injiniyoyin da ke sama, masanan halittun mu suna yin gwaje-gwaje akan 'yan Adam ta mafi munin kayan aiki a hannu, ta mafi ƙarancin abinci mai yuwuwa, ta hanyar shirye-shiryen roba iri-iri da kuma ta duk wani guba mai kisa da aka sani ga ɗan adam. Suna buga jerin abubuwa marasa iyaka tare da sunayen abubuwa masu ƙarewa kuma suna batar da mutane tare da shawarwarin yaudararsu. Kowannensu yana ba da shawarar abin da yake so, kowanne ya faɗi abin da ya zo cikin zuciyarsa, yana yin aiki ba tare da izini ba, bisa ga ka'idar babban yatsa. Suna cika dubunnan littattafai kuma suna cika duniya da su, suna yin tsawa a rediyo, suna buga tallace-tallace a jaridu.
Amma duk abin da suke yi karya ne, duk abin da suke fada yana cin karo da juna. Suna wakiltar abu mafi cutarwa a matsayin mai fa'ida sosai, amma sun hana amfani da abin da ke da mahimmanci. A cikin wannan fage na jin daɗi da ruɗani, marubutan da kansu suna lallaɓawa cikin shakku da rashin yanke shawara, yayin da masu sauraronsu ke tsaye cikin ruɗani da ruɗani.
A halin yanzu, kash, waɗanda ke kusa da mu suna barin wannan rayuwar a cikin miliyoyin, ba tare da buƙata ba kafin lokacin da ya dace.

Ina kira ga duk masu kishin duniya da su fito na rashin kulawar su in dai don lafiyarsu da na danginsu da danginsu. Su hada hannu da ni domin da karfin hadin kanmu mu bude idanun 'yan adam, mu gyara munanan dabi'un abinci mai gina jiki da kuma dakatar da wadannan munanan kisan gilla.

Bari kowannenmu ya bude idonsa, ya lura da irin badakalar da ke bata wa wayewar zamani kunya. Ta hanyar halayen da ba daidai ba da masana kimiyyarmu suka dauka, masu cin riba da masu hasashe sun shiga fagen. Mafi cutarwa da lalata kayan abinci ana tallata su kyauta a matsayin tushen tushen bitamin kuma su ne.

sayar da jama'a a fili. Sun hada da biskit da kayan zaki da kayan marmari irin su Coca-Cola da lemo da gurbataccen nama da busassun nono da kuma dubban sauran nau'o'in abinci iri-iri, wadanda gaba daya aka hana su daga cikin abubuwan da suka fi amfani da su na gina jiki musamman masu saurin kamuwa da cututtuka da kashe mutane. Ana tattara abubuwan da suka fi ban sha'awa daga nan zuwa can, a gauraye su wuri guda, a cika su cikin daloli da kwali, ana lakafta su da dogon lokaci na sunayen dabbobin da ake ganin kamar kimiyance, sannan a sayar wa jama'a masu fa'ida a matsayin shirye-shiryen "abinci" kan farashi mai tsada Har ya zuwa yanzu an fara sayar da magungunan zamani ta yadda dakunan gwaje-gwaje masu zaman kansu ke biyan kashi 50 cikin 100 ga likitoci kan zargin da ake yi wa majinyatan da aka aika musu. Dole ne mutum ya cika ɗaruruwan kujalladi idan ana son gabatar da cikakken hoto na duk ɓarna a duniyar yau. A halin yanzu, ba ni da damar yin wannan aikin.

A halin yanzu, masu ilimin halitta suna samun wani bitamin yayin bincikensu. Ba da jimawa ba sai suka gano cewa ba abu ne mai sauƙi ba, amma ƙakƙarfan ƙayyadaddun abubuwa goma sha biyu ne, waɗanda kowannensu suka zaɓi suna. A hankali suna lura cewa wani bitamin ba ya nuna ƙarfinsa idan babu wasu, ko kuma sun lura cewa, idan aka shigar da su cikin kwayoyin halitta, wani abu ya canza zuwa wani da sauransu.

Tasirin bitamin wucin gadi a jikin kwayoyin halittar dan adam a bayyane yake kuma suna cin karo da juna. Maza suna shimfiɗa tubalin gida a jere ba tare da wani turmi ba, sannan don gyara wannan kuskuren, sai su shirya wani ƙaton ganga na turmi maras kyau, su zuba a ginin gaba ɗaya. Dankowa a saman bangon tubalin, wannan turmi yana kare ginin daga iska da ruwan sama na ɗan lokaci, amma ba ya shiga cikin haɗin gwiwa tsakanin tubalin kuma, ba shakka, ba zai taɓa isa cikin yadudduka na tsarin ba. Wani lokaci ana amfani da yawan adadin wannan turmi na ƙarya; to duk ginin da gininsa ya dan girgiza sai ya ruguje. Wannan shine ainihin abin da ke faruwa a wasu lokuta yayin allurar bitamin, lokacin da mai haƙuri ya mutu nan da nan bayan allurar. Ta yaya mai yuwuwa zai iya wakiltar sinadari na sinadari ɗan ƙaramin adadin da ke kashe mutum a ciki

Minti biyar da shigarsa cikin jikin mutum? Yaushe maza za su dawo hayyacinsu su yi watsi da irin wannan wauta? Duk da yawan gazawa, rashin jin daɗi da rashin sa'a, maza sun dage akan tafarkinsu na kuskure da bala'i, suna ƙin ja da baya ko mataki guda.

Sabbin littattafai suna ci gaba da bayyana su; Sabbin jeri da shawarwari ana ƙara su akai-akai ga tsofaffi kuma kwararar guba marasa iyaka suna kwarara daga masana'antu zuwa gabobin maza. Kamar yadda yake, an rubuta dubban kundila akan abinci mai gina jiki da batutuwa masu alaƙa, duk suna da ra'ayoyi daban-daban da ra'ayoyi daban-daban, cikakkun bayanai da ƙayyadaddun bayanai daban-daban, jeri da teburi daban-daban.

Bari mu ɗauka na ɗan lokaci cewa littattafan da aka rubuta akan mutum ɗaya bitamin da sauran abubuwan gina jiki, shawarwarin abubuwan gina jiki da jerin takamaiman abinci duk gaskiya ne. Muna iya yin mamaki ko wannan shi ne ainihin tsarin abinci mai gina jiki na 'yan Adam da kuma ko waɗanda suke so su yi rayuwa a wannan duniyar suna cikin baƙin ciki na bukatar su koyi dukan waɗannan littattafan da zuciya ɗaya. To, menene zai faru da miliyoyin mutane da suke zaune a cikin duwatsu da kwaruruka, a ƙauyuka da ƙauyuka masu nisa, kuma ba su da damar sanin kansu da irin wannan jerin abinci da tebura? Dole ne su mutu da yunwa?

A'a, abokai nagari, ku farka daga magudanar halin ko-in-kula, domin ba haka ba ce ta rayuwar mutum. Rayuwa irin wannan Lallai babu rayuwa ko kadan; abin tsoro ne. Yakamata mu kawo koma baya nan take a halinmu game da matsalolin abinci.

Ya kamata a dakatar da wallafe-wallafe game da abubuwan da ake amfani da su na gina jiki da abinci mai gina jiki kuma a dakatar da duk takardun magani na bitamin wucin gadi da magungunan guba a lokaci guda.

Akwai hanya ɗaya kawai don 'yantar da ɗan adam daga wannan mafarkin sau ɗaya, kuma ita ce gabatar da canji mai ma'ana zuwa yanayin rayuwarmu da halayenmu na abinci. Dole ne a canza waɗannan halaye ta yadda za a haɗa da daidaita daidaitaccen tsarin abinci mai gina jiki tare da rayuwar ɗan adam. Sannan zaɓin tsakanin abubuwan gina jiki na ɗaiɗaikun ba zai ƙara yin amfani da kowane manufa mai amfani ba kuma mutane ba za su ƙara yin tunani ga takamaiman abinci ba. Kawai irin wannan cikakken daidaito

ya kamata a adana kayan abinci a gida kamar yadda suke da ƙimar abinci iri ɗaya; a takaice dai kowane daya daga cikin abincin da dan'adam ya sha ya zama cikakken abinci mai gina jiki a kansa.

Kada masu karatu su yi tunanin cewa yana da wuya a jagoranci dukan 'yan Adam tare da wannan ban mamaki hanya. Ga alama haka a saman. Bayan da ni kaina na wuce duk matakansa, na san cewa, ba tare da wahala ba, aiki ne mai sauƙin gaske, wanda a shirye nake in ba da duk lokacina da kuzarina.

Dole ne mu haifar da irin waɗannan yanayi waɗanda za su ba da damar masu hannu da shuni, manya da ƙanana, masu ilimi da masu saukin kai su yi rayuwa mai koshin lafiya ba tare da kasancewa cikin wajibcin yin zaɓi na wajibi tsakanin kayan abinci da suke cinyewa ba. Sa'an nan za a ƙayyade zaɓin abinci ta hanyar jin daɗin ɗanɗano, buƙatu da buƙatun waɗanda za su zama jagorar rashin kuskure a cikin zaɓin kayan abinci na halitta.

Muna iya yin mamaki, bayan haka, abin da masu ilimin halitta ke nema da menene babban burinsu shine. Watakila su da kansu ba su da cikakkiyar fahimtar manufarsu ta ƙarshe, amma zan gaya musu. Suna ƙoƙarin gano irin abubuwan da jikinmu yake buƙata don yin rayuwa mai kyau. Suna fatan tabbatar da aikin da ya dace na kowane bitamin da kowane ma'adinai a cikin jikinmu. Sun gano cewa wani bitamin ne ke kara kuzarin mu, wani kuma yana kare mu daga cututtuka, na uku yana karfafa hakora, da sauransu. Amma a maimakon su kai kansu ga wannan matsala, ba zai fi kyau ba idan sun ziyarci dazuzzukan Afirka sau ɗaya kawai suka tambayi giwayen da ke wurin wane irin ƙwayoyin calcium da suka sha don shuka hauren giwa mai ƙarfi, ko wane nau'in sunadarai ne. sun cinye don tara babban taronsu?

Bari mu ɗauka cewa bayan sun yi aiki tuƙuru na dubban shekaru a ƙarshe sun cim ma burinsu. Daga nan za su iya gane duk abubuwan da ke cikin ƙwayar alkama ko a cikin wani jikin kayan lambu kuma su fahimci cikakkun bayanai game da ayyukansu daban-daban a jikinmu. Amma abin da suke nema ya riga ya kasance a hannu kuma yana cikin yalwar arziki, ma. Ta haka ne suka kai ga kololuwarsu

manufar, ainihin manufar da da kyar suke fatan cimmawa a dakunan gwaje-gwajensu bayan dubban shekaru. Me kuma suke nema?

Amma kada mai karatu ya ɗauka cewa masanan halittu gaba ɗaya mutane ne marasa hankali. Suna da dalilai na yin aiki kamar yadda suke yi kuma daga nasu ra'ayi suna da ƙarfi sosai kuma dalilai masu ƙarfi. Domin masana kimiyya mutane ne "wayewa da al'ada"; Ba manyan mutane ne da ke zaune a cikin dazuzzuka masu duhu ba, ba kuma zaune a cikin garke da gandun daji ba. To ta yaya za su yi watsi da farar burodin su, da wainansu masu daɗi, da kayan abinci masu daɗi, su cika bakunansu da ɗanyen alkama, kamar dai ƙanƙara? Gaskiya ne, idan aka mayar da alkama da ba a ƙazantar da ita ta zama farar burodi ko biredi, in ban da matattun sitaci da sikari, an lalatar da duk wasu dubun-dubatar abubuwan gina jiki da ke cikinta, amma da alama hakan ba ya damun su. Ba su taɓa barin mu mu manta da cewa sitaci da sukari marasa rai, suma, suna da "amfaninsu". Suna samar da adadin kuzarin da ake buƙata don samar da dumi ga jikinmu, yayin da bukatun gabobinmu, gland da jijiyoyi suna gamsuwa da irin waɗannan albarkatun "kimiyya" masu ban sha'awa kamar bitamin wucin gadi, shirye-shiryen ma'adinai, hormones na ƙarya kuma sama da duka nau'ikan guba, mafi kyau duka. wani kuma a cikin ƙarfi da ƙarfi.

A ƙarshe, menene zai faru da masana'antu, asibitoci, likitoci, ma'aikatan jinya, kantin magani, kayan aikin tiyata da sauran makamantansu? Abin da ba a yi ƙoƙarin sayo su ba da kuma ayyukan da ba a kashe ba wajen gina su! Ta yaya za su yi watsi da dukan waɗannan "nasara" domin wannan ƙaramin alkama? Ba za a iya yin la'akari da irin wannan matakin ba, ko kaɗan a zahiri. Yana da mahimmanci idan dubbai, a'a, miliyoyin mutane suka mutu saboda ciwon zuciya, ciwon daji da sauran cututtuka. Ko ba dade ko ba dade dole ne maza su mutu, don haka bai fi kyau su mutu da wuri ba, su 'yantar da kansu daga baƙin ciki da wahalhalu na duniya? Menene amfanin rayuwa har zuwa shekaru 200 a cikin duniyar da ke fama da cunkoso kamar yadda yake? Kada ka yi mamakin sanin cewa akwai masu irin wannan hali. Wataƙila za a iya tabbatar da cewa yawancin 'yan Adam, makanta kamar yadda suke da jarabar cin gawa, suna tunani haka a yau. Amma ina shedawa duniya da gaske cewa dole ne DUKKAN DAN ADAM

CIN TSORO A JAHAR DAN KARYA. WANNAN SHINE UMARNIN HALITTA.

Duk da haka, ban ƙaryata ba cewa duk tsawon manufar masana ilimin halitta shine sha'awar bautar ɗan adam. Amma idan suka ga gazawar kokarinsu, sai su canza tsarinsu mai hadari ba tare da bata lokaci ba, kuma nan take su daina buga duk littattafan da suka shafi wadannan batutuwa; in ba haka ba, to lalle ne za su cancanci la'anar al'ummomi masu zuwa. Bayan da na tattaro duk wasu bayanai masu karo da juna da kuma alkaluma da za a iya samu a cikin littatafan da suka shafi abinci mai gina jiki, na yi nazari sosai tare da auna hujjojin da ake da su tare da yanke matsaya ta asali cewa ya zuwa yanzu, ya kamata a ce game da abinci mai gina jiki daga yanzu duk dan Adam ya kamata ya yi tunani iri daya. ciyar daidai.

Dangane da wannan matsaya, dole ne babu shakka ko rashin jituwa.

Don haka, tun da yake littattafan da aka buga ya zuwa yanzu suna magana da daidaikun abubuwan abinci masu gina jiki da abinci daban-daban sun gudanar da aikinsu, dole ne a cire su gabaɗaya daga yaɗuwar jama'a don kada hankalin jama'a ya ruɗe da tunaninsu marasa kyau da sabani. . A wasu kalmomi, duk waɗannan littattafan da ke magana akan ayyuka da "amfani" sunadaran sunadaran, carbohydrates, fats, bitamin da ma'adanai ya kamata a dakatar. Don haka yakamata duk waɗannan wallafe-wallafen masu haɗari waɗanda aka yi ƙoƙarin tabbatar da cewa ƙimar wasu kayan abinci yana cikin wani takamaiman sinadari da ke cikin su.
Hatta littattafan da marubutansu ke ƙoƙarin tabbatar da fifikon wasu nau'ikan 'ya'yan itace idan aka kwatanta da wasu, dole ne a ɗauke su a matsayin nafila. Akalla, ana iya ba da binciko na gaba zuwa ga aiwatar da gwaje-gwaje na gabaɗaya don samar da mahimman bayanai don tantance ƙimar haɓakawa da fa'idodin nau'in kayan abinci guda ɗaya idan aka kwatanta da sauran azuzuwan. Misali, ana iya yin nazari don tabbatar da bambance-bambancen da ke tsakanin 'ya'yan itatuwa, hatsi, hatsi, goro, goro, koren kayan lambu da kuma saiwoyin, idan irin wannan bambance-bambancen ya tabbata.

Daga nan gaba, ya kamata ya zama babban aikin dukkan marubuta masu ci gaba, masana kimiyya, likitoci, 'yan jarida da masu aikin jin kai su nuna wa jama'a kowane bangare na babbar barnar da gurgujewar abinci mai gina jiki ke haifarwa tare da gargadin mutane da su mika wuya ga ka'idoji ba tare da wani sharadi ba. na yanayi.

Jiki Na Gaskiya Da Jikin Karya

Mai amfani da dafaffen abinci na yau da kullun shine haɗewar mutane biyu a ɗaya; yana da jiki biyu. Jiki na farko, MUTUM NA GASKIYA, shine ainihin mutumin da kansa, wanda aka kira shi ta hanyar abinci na halitta kuma har yanzu yana ci gaba da ci gaba da ci gaba. Jiki na biyu, MUTUM KARYA, an samo shi ta hanyar abinci mara kyau, dafaffe, abinci na wucin gadi kuma yana ci gaba da rayuwa akan abinci mara kyau kawai.

Duk waɗancan ƙwayoyin da ke cikin jikin ɗan adam waɗanda, kasancewarsu lafiyayye, ƙwararre da aiki, suna kiyaye rayuwa da kiyaye mutum akan ƙafafunsa, an gina su, ana ciyar da su, ana sarrafa su da maye gurbinsu gaba ɗaya da kayan abinci na halitta. Waɗannan su ne ƙwayoyin da ke ba da ƙarfi ga tsokoki, daidaita magudanar zuciya, watsa ƙwalƙwalwar ƙwalƙwalwa zuwa jiki kuma suna haifar da ɓoye. Bayan waɗannan sel waɗanda suka haɓaka sosai akwai wasu ƙwayoyin sel waɗanda ke da kamanni na zahiri da sel na yau da kullun, amma suna da, a zahiri, tsarin farko, ba su da injunan da ake buƙata don ayyuka na musamman kuma gabaɗaya suna lalacewa kuma suna da cuta. Ana haifan waɗannan ƙwayoyin sel, ana haifuwa kuma ana haɓaka su gabaɗaya gabaɗaya ta hanyar rashin ɗabi'a da ƙarancin abinci.

A cikin kwayoyin halittar mai shan abinci mai dafa abinci, mutum na gaske yana shagaltar da kadan daki lallai. Ko da idan mutum ya fi sirara adadi mai yawa na jiki ya ƙunshi sel marasa aiki.

Kowane gland ko gaba yana buƙatar takamaiman adadin sel masu aiki da na musamman, amma da zaran an samar da abin da ake buƙata na irin waɗannan sel, ginin ƙarin sel a cikin sashin da aka bayar ya tsaya.

in ba haka ba zai girma zuwa girman da bai dace ba. Yanzu, saboda ana kiran sel masu aiki don kasancewa ta hanyar abinci na halitta kawai, yayin da mai shan abinci ba ya samar wa jikinsa da adadin abubuwan abinci na halitta, dole ne sashin jiki ya daidaita rashi da ke haifar da kiyaye girmansa cikin iyakoki masu ma'ana ta hanyar tarawa. wasu adadin sel marasa aiki da aka samar daga dafaffen abinci. Irin waɗannan ƙwayoyin marasa amfani da ƙwayoyin cuta suna da yawa a cikin dukkan gabobin jiki da tsarin mai shan abinci, ba tare da ƙashi, kusoshi da gashi ba.

Duk da haka, kwayoyin halittar wasu mutane har yanzu suna iya yin gwagwarmaya da abinci mara kyau na wani ɗan lokaci. Lallai yana gajiyawa wajen hana samuwar mutumin karya ta hanyar rage sha'awa, ciwon ciki, tashin zuciya, amai, rashin barci, ciwon kai da sauran makamantansu. Mutanen da ba su da hangen nesa suna ɗaukar irin waɗannan alamun rigakafin a matsayin alamun wasu nakasu na kwayoyin halitta, don haka maimakon dakatar da cin abincin da bai dace ba, suna ƙarfafa amfani da su gabaɗaya don "ciyarwa da ƙarfafa" majiyyaci. Kuma yayin da ake ci gaba da kai hare-hare na abinci "masu gina jiki" tsawon tsayin daka, gwagwarmayar gwagwarmaya ta zo ƙarshen mummunan rauni tare da shan kashi na ainihin mutum, ana tilasta kwayoyin halitta suyi watsi da tsayin daka da kuma "daidaita" kanta ga waɗancan kayan abinci marasa ɗabi'a. Wannan ita ce alamar haihuwar mutumin ƙarya, wanda ba da daɗewa ba ya fara cinyewa kamar kerkeci kuma ya girma ba tare da tsayayya ba. Amma duk da haka mutanen da ba su da hangen nesa suna ɗaukar wannan ci gaban a ma

A cikin lokaci wannan tsayin daka ya yi rauni, kuma a yau an kai matakin da aka haifi ɗimbin yara da jiki biyu. Irin waɗannan yara sun fara haɓaka mutumin ƙarya tun kafin su zo duniya. Kuna iya ganin mutumin karya a kowane mataki akan duwawu da kafafun mata, akan kuncin yara masu kiba, akan kuncin da wuyan mazaje, da sauran wurare. Mutumin ƙarya yana lalata kyawawan halayen 'yan mata a lokacin rayuwarsu, yana hana manyan mutane damar yin aiki. Yana shiga cikin zuciya, koda, magudanar jini, jijiyoyi da kyallen jikin dan adam ya gurgunta ayyukansu. Gabaɗaya, yana ɗaukar mutum na gaske cikin ƙugiya kuma a hankali ya matse shi ya shake shi.

Lokacin da mai cin abinci mai dafa abinci ya gamsar da yunwa ta hanyar cinye 'ya'yan itace, yana nufin cewa a lokacin da aka ba da ainihin mutumin ya koshi kuma ba shi da wani sha'awar abinci. Amma mutumin ƙarya bai sami rabo daga abinci na halitta ba kwata-kwata, don haka ya nemi nasa abinci na musamman yanzu. Abin da ya sa al'amura suka yi baƙin ciki musamman shi ne yadda ya furta munanan muradinsa ta bakin mutum na ainihi. Babban sha'awar dafaffen abinci shine sha'awar wannan dodo kuma ba shi da alaƙa da kowane irin buƙatun mutum na gaske. Wannan sha'awar takan canza zuwa ɓacin rai a daidai lokacin da sha'awar sha'awa guda biyu, jaraba da sha'awa mara kyau, suka haɗu da ƙarfi.

A nan ne mutum na gaske, ba tare da wani tunani ko tunani ba, ya yi wani aiki mafi muni. Yakan yi ta fama ba dare ba rana, yana samun kuɗi da azaba mai tsanani da wahala, sa'an nan kuma, da bakin ciki da wahala, ya mai da kayan abinci na halitta da ya siya da kuɗinsa mai wahala zuwa abubuwa masu lahani, ya shigar da su cikin jikinsa ta wurinsa. bakinsa, ya narka su a cikin magudanar ruwa, ya shanye su a cikin jininsa ya kai su ga wannan dodo, babban makiyinsa, wanda yake reno da reno a cikin kirjinsa kuma ya ci gaba da daukar nauyin jikinsa mai banƙyama a kan tsokoki masu rauni.

Anan, dole ne in tambayi masanan ilimin halitta waɗanda ke ba da sunadaran sunadaran kuma suna sanya bege na ƙarya akan tasirin da ake tsammani na bitamin na wucin gadi, ko ba sa jin tausayin maza da mata waɗanda ke rawar jiki da rawar jiki yayin da suke tafiya a kan titi, da kyar suke iya fitar da babban nauyin nauyi. Maƙaryaci a ƙafafunsu marasa ƙarfi. Ina lamiri da dalilin waɗannan mutane? Waɗancan ɗimbin kitse da nama ba su ba su abinci don tunani ba? Bayan haka, corpulence shine 'ya'yan itace na sunadaran dabba "cikakken-daidaitacce" da kuma "digested" farin gurasa. Kawai a yi ƙoƙarin hana waɗancan masu ƙiba da burodi da naman su, kuma ku ciyar da su na ɗan lokaci ta hanyar mafi ƙanƙanta dokokin yanayi, sannan ku lura da yadda waɗannan aljanu suka narke su ɓace cikin yan watanni.

Lokacin da muka yi la'akari da yadda za mu iya kawar da waɗancan maɗaukaki cikin sauƙi tarin nama da sakamako cikakke farfadowa ta hanyar mafi sauƙi kuma

Hanyar dabi'a, muna iya yin mamakin dalilin da yasa mutanen da ke da manyan ilimi ke yin amfani da hanyoyin haɗari da rashin hankali, ba tare da wata fa'ida ta nasara ba.

Mutumin ƙarya ba ya ƙunshi ƙwayoyin cuta masu lalacewa kawai, amma har ma ruwa mai yawa, mai, concretions, gishiri, guba da sauran abubuwa masu cutarwa, waɗanda suka shiga kuma suka bazu cikin dukkan cavities da kyallen jikin mutum na ainihi. Kowace rashin lafiya, ba tare da togiya ba, ana kiranta a cikin sel na mutumin ƙarya. A cikin sel na mutumin karya ne, kuma, ana haifar da ciwon daji.

Cututtukan da ke haifar da keta dokokin
Yanayi

Akwai dalilai guda biyu kacal na rugujewar masana'anta: rashi ma'auni a cikin albarkatun sa da kuma lalacewar da ba ta dace ba daga waje. Ba za a iya samun wani dalili ba. Lalacewar da kwayoyin halittar dan adam ke samu daga waje (konewa, rauni, guba, da sauransu) ana iya fahimta cikin sauki kuma babu sabani kan hanyoyin da za a yi amfani da su wajen maganinsu.
Daga cikin waɗannan lahani na waje na iya haɗawa da cutar da kwayoyin halitta ta hanyar dukkanin magungunan warkewa masu sarrafa kansu, bitamin na wucin gadi, ma'adanai, barasa, nicotine, shayi, kofi, da kuma yawan guba da aka shigar a cikin jiki tare da dafaffen abinci. kuma ana adana su a kowace gaɓa.

Kadai masu jituwa da albarkatun ƙasa marasa aibi ga ɗan adam kwayoyin halitta sune tsire-tsire masu tsire-tsire da aka ƙaddara ta yanayi. Canje-canje na ɗan gajeren lokaci da aka yi a cikin waɗannan jikin yana nufin ɓata daidaituwar albarkatun masana'anta; wannan, bi da bi, yana nufin wargaza ayyukan da suka dace na wannan masana'anta; a wata ma'ana, yana nufin cuta. Dangane da ka'idojin yanayi, dole ne a ɗauki wannan a matsayin axiom, wanda bai kamata a taɓa samun wani shakku ko bambancin ra'ayi game da shi ba.
An kira albarkatun da masana'antar ɗan adam ke da ita.

Yanayin ya gina kayan da ake buƙata ga ɗan adam tare da ƙididdige ƙididdiga waɗanda idan muka sanya ɓangarorin inabi guda ɗaya a cikin bakinmu, wannan ɗan itacen ya watse kuma ya bazu ko'ina cikin kwayoyin halitta don samar da dukkan bukatunsa ba tare da togiya ba. Wannan Berry ya fara gina tsarin rudimentary na sel masu sauƙi, sannan ya gina dukkan tsarin ciki na sel daban-daban, yana ba da kayan da ake bukata don samarwa, tsaftacewa da mai mai da dukkan sassan sassan da kuma sabunta wadanda suka lalace, maye gurbin tsofaffi da tsofaffi. Kwayoyin gaji ta sel matasa, suna ba da mai ga injinan kuma saita su motsi, yana ba jiki dumi da kuzari da ake bukata, kuma yana yin duk wani aikin da ake nema.

Mai karatu na iya yin mamakin yadda ake samun mutanen da a wasu lokuta ba sa cin wani 'ya'yan itace na tsawon makonni ko watanni amma duk da haka sukan samu rayuwa. Amsar ita ce, a gabaɗaya magana, har ma wanda aka tabbatar da shi mai cin abincin da aka dade yana shan ɗanyen abinci a yanzu. A wasu lokuta sel na al'ada hakika suna fama da yunwa na makonni da watanni, amma saboda 'ya'yan itatuwa suna da yawa sosai kuma suna da abinci mai gina jiki, kaɗan kaɗan daga cikinsu suna riƙe mutum a ƙafafunsa ko ta yaya. Amma idan wannan yunwa ta kasance mai tsawo ba tare da dalili ba (don batun da kansa ba ya jin wannan yunwa), akwai cututtuka daban-daban a cikin kwayoyin halitta, cututtuka da cututtuka, mafi tsanani daga cikinsu shine scurvy.

A lokacin scurvy akwai ɓarna a hankali na sel, wanda ya haifar da rashin abubuwan gina jiki masu mahimmanci. Daga baya, bangon capillaries ya fara fashewa, yana haifar da karin jini. Dankowa yanzu ya zama mai raɗaɗi da spongy, hakora suna faɗuwa kuma duk jikin majiyyaci yana cike da gyambon ciki. A ra'ayin mutane marasa hangen nesa, wannan cuta gaba ɗaya ta faru ne saboda ƙarancin bitamin C. Duk dafaffen abinci, magunguna da bitamin na wucin gadi a duniya ba su da ikon ceton rayuwar irin wannan majiyyaci. Idan bai sha 'ya'yan itace ko kayan lambu ba, mutuwarsa babu makawa.

Dabi'a ta kasance mai sha'awar ɗan adam sosai, amma ɗan adam yana amfani da wannan sha'awar. Masanin ilimin halittu na Amurka EV Cowdry

ya ce: "Asara ga tattalin arzikin jiki na horar da sabis na sel waɗanda suka zama m ba mai tsanani ba ne, domin akwai ragi a cikin kowane nau'i na musamman na kwayoyin halitta wanda za a iya kira idan akwai bukata, wanda aka sani da physiologic reserves. Tara bisa goma bisa goma. na adrenal cortex, 1/2 na huhu, 3/4 na hanta, 4/5 na thyroid da kuma pancreas da kuma duk splin za a iya cire tare da aminci" (CANCER CELLS, Philadelphia da London, 1955, p. 11). Hatta mashahuran cytologist a duniya ba shi da hangen nesa ta yadda bai dauki asarar kashi tara cikin goma na gland ba a matsayin mai tsanani ga kwayoyin halitta; asarar ta bayyana gare shi ne kawai lokacin da kwayoyin da aka ba su suka daina aiki gaba daya. Amma binciken Cowdry ya zo ne don tabbatar da imanin da masu cin ɗanyen abinci ke yi cewa duk wani raguwar cin abinci mai gina jiki yana biye da raguwar adadin ƙwayoyin da ke aiki, don haka, a cikin ƙarfin aiki na gland ko gabobin da aka bayar. Sau da yawa gabobin mai cin abinci mai dafa abinci suna kiyaye wanzuwarsu ta hanyar aiki na kashi ɗaya cikin goma ko ɗaya bisa biyar na daidaitattun ƙwayoyin sel.

LOKACIN DA AKE DAUKAR HISABI NA DOKOKIN DALILI SALILIN BABU CUTAR DA AKE BOYE; komai ya bayyana kamar hasken rana. Da zaran adadin al'ada, sel masu aiki suna raguwa ta hanyar raguwar adadin kayan abinci na halitta da ake cinyewa, gland da gabobin sun gaza a cikin ayyukansu kuma yawan amfanin ƙasa ya zama matalauta, rashin isa da lahani, saboda ƙarancin albarkatun ƙasa. A sakamakon haka, gland da kuma gabobin da aka ba su suna rashin lafiya. Har ila yau, saboda kwatankwacin sel masu aiki kaɗan ne suka rage kuma waɗanda suka rage suna fama da yunwa da gajiyawa, bangon zuciya ya ɓata kuma bawul ɗin sun lalace; waɗancan sassa na fata, hanji, ciki da sauran gabobin jiki waɗanda ke fuskantar matsi akai-akai suna da lahani; capillaries sai su fashe sannan su fashe, wanda hakan ke haifar da kumburin ciki da hanji, fitar da ruwa daga cikin mucosa, pyorrhea, basur, eczema, da sauransu. Rushewar hakora don rashin isasshen abinci mai gina jiki; gashin ya yi launin toka ko faduwa. A lokaci guda, tare da tarin abubuwa masu guba da aka shigar a cikin kwayoyin halitta ta hanyar dafaffen abinci, haɗin gwiwa yana da rauni; ganuwar tasoshin jini suna rufe da ajiya mai wuya; dutse (ko calculi) an kafa su a cikin

mafitsara; sclerosis, hawan jini, sciatica, rheumatism, gout da sauran cututtuka masu yawa suna bayyana. A ƙarshe, yanzu ya zama aiki mai sauƙi don bayyana dalilan hare-haren apoplectic da ciwon daji.

Kada wani mai cin girki ya ɗauki kansa a matsayin lafiya. Mahaifiyarsa mai shan giya ce ta kafa harsashin rashin lafiyarsa tun kafin a haife shi. Gabobinsa suna lalacewa kuma a duk lokacin da suke cikin haɗari ko gajiyar ƙarfin kuzarinsu na ƙarshe. Bayan karanta waɗannan layukan, duk wanda ya ɗauki lafiyarsa kuma ya kula da rayuwarsa dole ne ya yanke shawara mai ƙarfi game da wannan haɗarin kuma ya gyara barnar da aka rigaya ta yi wa jikinsa. Musamman mutanen da ke fama da kiba da hawan jini kada su yi jinkiri na wani lokaci, domin rayuwarsu ta rataya ne da zare. Dole ne su daina barin kalmar nan "ba zato" ta bayyana a cikin sanarwar mutuwarsu gobe. Wannan kalmar ita ce mafi ɗaukacin shaida na jahilcin "wayewa" na ɗan adam.

Yarinyar jariri bai kamata ya yi kuka ba tare da dalili ba; kada ya wuce dare marar natsuwa ko ciwon ciki, har yanzu ya ragu da zazzabi. Haka kuma bai kamata ya taɓa samun rashi na bitamin ko calcium ba. Duk wannan sakamakon dafaffen abinci ne, nono da kuma kasan nonon mahaifiyarsa mai cin girki. Ina shelanta akai-akai cewa babban laifi ne a saba da jariri ga dafaffen abinci. Har ya zuwa yanzu wannan laifi duk iyaye ne suka aikata ba da gangan ba; daga yanzu za a dauki shi a matsayin laifin da aka shirya. Gobe, babu iyaye da za su iya kawar da laifinsu.

Kafin a yanke shawarar yin aikin tiyata, majiyyaci yakamata ya sami damar cin abinci mai ɗanɗano. Idan sashin da ya lalace bai rasa abin da ya dace da sel masu aiki gaba daya ba, zai iya dawo da cikakkiyar karfin aikinsa ta hanyar haihuwar sel lafiya da kawar da marasa lafiya.

Muddin akwai sel marasa lafiya a jikin ɗan adam, akwai tsananin sha'awar dafaffen abinci. Amma da zarar an tsarkake jiki daga ƙwayoyin cuta, ganin dafaffen abinci ya cika ainihin

mutum mai kyama, maimakon jin daɗi. Karfin jin daɗin "yunwa", zurfi da zurfi shine cutar. A taƙaice, sha'awar dafaffen abinci, sha'awar cuta ce, kuma dagewar wannan sha'awar tana nuna dawwamar cututtuka. Don haka, don murkushe cututtuka da kuma halakar da cuta, wajibi ne a kashe mutumin ƙarya.

Ya kamata a sanya masu ciwon daji nan da nan a kan abinci mai iyakataccen abinci, kamar fam na apple ko inabi a rana.
Wannan adadin ya isa ya kiyaye ainihin mutum a raye, yayin da ƙwayoyin kansa, waɗanda ba za su iya samun wani rabo daga ciki ba, sannu a hankali za su mutu. Mutumin da aka yanke masa hukuncin kisa ba shi da wani haƙƙi don gamsar da bakinsa a farashin gaggawar ƙarshensa.

Yanzu bari mu ga irin sabis ɗin da za a iya yi mana ta hanyar nau'ikan abubuwa masu guba 350,000 waɗanda suka sanya wa suna kwayoyi.
Shin za su iya ƙila su ƙara adadin sel daban-daban, ƙarfafa sel marasa ƙarfi ko ba wa naƙasassun ƙarfin aiki? Shin za su iya samar da danyen abinci ga magudanar yunwa ko maye gurbin abubuwan gina jiki da gobara ta lalata? Shin za su iya ƙarfafa tsokoki na zuciya ko kuma za su iya tsabtace magudanar jini daga ƙazantarsu? Shin za su iya hana ci gaba da kwarara cikin gabobin mu na kazanta da dafin da ake shigar da su cikin jikinmu da dafaffen abinci? A ƙarshe, shin za su iya raba su kuma lalata ƙwayoyin cutar kansa ɗaya bayan ɗaya ko kuma su dawo da su cikin jiki? Wataƙila waɗancan abubuwan dafin sun kasance wani muhimmin sashi na abincinmu kuma ta hanyar sa ido ne yanayi ya manta da saka su a cikin kayan abinci na halitta.

Gaskiyar lamarin ita ce tasirin waɗannan abubuwan conjuring, yaudara, bayyananne, sabani kuma mai cutarwa.
Babban wallafe-wallafe game da kaddarorin masu amfani na kwayoyi shine tatsuniya na zamaninmu. Babbar duniyar camfe-camfe tana ɗaukar dukkan al'ummomin wannan duniyar a ƙarƙashin cikakken ikonta kuma magunguna marasa kyau suna ɗaukar nauyin ƙwazo.

Dole ne mu sauko daga kololuwar zato kuma mu rungumi dabi'ar gaskiya game da wadannan matsalolin. Karamin tantanin halitta a kanta, yana da tsari mai rikitarwa fiye da duk masana'antar da mutum ya yi. Wannan shine

a bayyane yake daga sauƙaƙan gaskiyar cewa tare da dukkan ƙoƙarinsu masana a duniya ba su taɓa iya haifar da tantanin halitta guda ɗaya ba. Kuma duk da haka kowace gaɓa ta ƙunshi milliards na irin waɗannan ƙwayoyin. Duk da haka, likita na yau da kullun yana tunanin kansa ƙwararren ƙwararrun waɗannan duniyoyi masu yawa. Sa'ad da wannan likitan ya rubuta sunan wasu "magani" masu guba a kan takarda, cikin ƙwazo ya ɗauka cewa zai iya dawo da ayyukan da ba su da tsari na miliyoyi na masana'antu ta hanyar rubuta guba guda ɗaya. Riƙe ƙanana na da hannunsu, tsawon shekaru a ƙarshe, na yi ta yawo daga wannan ƙasa zuwa waccan cikin bege na gano wannan abin ban mamaki, elixir mai ba da rai! Tare da kyakkyawan fata ne cewa kowane majiyyaci, duk halin da yake ciki, ya buga kofar likitansa a yau ko ya zama wurin sa a layin asibiti.

Alhali kuwa maganin kowace cuta gaba daya yana hannun maras lafiya da kansa. SANADIN DUKKAN CUTUTTUKA SAI A GANO A CIKIN WUTAR KIKI. DA RASHIN WUTA WUTA ZATA BAUTA DUK WAHALAR DAN ADAM. Cikakken danyen cin abinci ba wai kawai yana yin rigakafin kowace irin cuta ba ne, har ma yana warkar da dukkan cututtukan da aka rigaya ya kamu da su gabaki ɗaya, tun daga mafi ƙanƙanta zuwa mafi tsanani da rikitarwa, muddin ɓangaren da abin ya shafa har yanzu yana riƙe da wasu alamun rayuwa.

A cikin wannan ɗan littafin, ba zan iya yin magana da wannan batu da tsawo ba. Ya isa a gabatar da misali ɗaya kawai. Cututtukan zuciya da jijiyoyin jini sune ke cutar da ɗan adam a yau. A wasu ƙasashe adadin mace-mace na cututtuka daban-daban na zuciya ya fi rabin adadin yawan mace-mace, kuma adadin yana ci gaba da ƙaruwa. Duk magungunan da ake da su a kan waɗannan cututtukan matakan haɗin gwiwa ne kawai. Ta hanyar sanya guba a jiki, mai ban sha'awa ko, akasin haka, kashe jijiyoyi da ƙarfafa aikin zuciya, suna hana kwayoyin halitta daga ragowar ƙarfinsa. Shaida gaskiyar cewa likitoci sune manyan masu fama da bugun zuciya. Amma duk da haka a cikin dukkan cututtukan cututtukan zuciya da jijiyoyin jini sun fi dacewa da magani. Raw-Veganism zai kawo ƙarshen duk waɗannan kisan gilla marasa ma'ana.

Idan majinyacin da zai mutu sakamakon bugun zuciya a cikin 'yan makonni ko watanni ya nemi tsari ga dokokin yanayi kuma ya canza zuwa cin danyen abinci a yau, zai ji saurin samun sauki a yanayinsa kusan dare daya. Tun daga ranar farko tasoshin jininsa za su fara rasa ƙazantansu da sauri, kuma bangon jijiyarsa, da na zuciyarsa da bawulolinta, za su sami sabon salon rayuwa tare da sabbin abubuwan da ke aiki, a hankali a hankali. dawo da dacewa da elasticity da ƙarfi. A sakamakon haka, maimakon mutuwa a cikin yan makonni, sabon wanda aka ɗauka don cin abinci mai ɗanɗano zai iya sa ido tare da kwarin gwiwa ga rayuwar lafiya ta wasu shekaru 50 ko fiye. Lokacin da tambaya ta kasance ɗaya na maye gurbin rayuwar rashin lafiya ta yan makonni da rayuwar lafiya ta rabin ƙarni, bai kamata mu ƙyale shakku ya shiga cikin zukatanmu ba. Ba hikima ba ne a ɗauki mutuwa a matsayin kwatsam kuma ba zato ba tsammani. Idan na ga guzuri na nama da biredi sun shiga bakin wanda ba a taba gani ba, sai na hango irin tabarbarewar da za ta faru nan ba da jimawa ba a katangar zuciyarsa da magudanar jininsa, kuma a duk lokacin da nake sa ran bugun zuciya.

Gabaɗaya, akwai dalilai guda huɗu na cututtuka: 1. Rashi a cikin adadin sel daban-daban. 2. Rashin wadatar albarkatun da ake bukata don ayyukan gland. 3. Kasancewar jikin kasashen waje da kwayoyin cutar parasitic a cikin kwayoyin halitta. 4. Rashin ƙarfi a cikin juriya na ƙwayoyin cuta zuwa kamuwa da ƙwayoyin cuta. Cin danye yana fama da duk waɗannan dalilai guda huɗu tun daga farko kuma yana ba da ainihin mafita ga matsalar cuta.

Koyaya, a farkon lokacin cin ɗanyen abinci, masu shan dafa abinci a wasu lokuta suna fuskantar rashin jin daɗi iri-iri, wanda zai iya ba wa marasa tunani ra'ayin ƙarya cewa kayan abinci na halitta suna cinye jiki kuma suna cutar da lafiya. Wannan mummunar fahimta ita ce hujja mafi daukar hankali da ke nuna gajeriyar hangen nesa na mutumin yau. Ra'ayin kawai cewa abinci mai gina jiki yana iya biye da sakamakon rashin ɗabi'a da cutarwa shine mafi girman ra'ayi, wanda dole ne a kore shi daga tunaninmu sau ɗaya.

Dole ne a haifa tuna cewa daga 40-50 kilo ko fiye na mutum mai nauyin kilo dari na mutumin karya ne, nan da nan zai fara narke, kuma tare da kwayoyin cuta, kitse, hadaddiyar giyar da guba, zai garzaya cikin magudanar jini, ta yadda zai fita daga jiki ta hanyoyi daban-daban - stools, fitsari da gumi. A kan lura da abubuwa na waje a cikin fitsari da jini, mutumin da ba shi da hangen nesa zai yi tunanin cewa an samo su ne daga abubuwan gina jiki na halitta, yayin da a gaskiya ma sun fito ne daga jikin mutum mai banƙyama, wanda a hankali ya ɓace kuma ya bar kwayoyin halitta har abada. . Abin da ya sa ba dole ba ne a sarrafa sauyi zuwa danyen abinci ta hanyar ka'idojin kimiyyar likitanci da aka saba; a maimakon haka, dole ne mu amince da biyayya ga dokokin yanayi kuma mu sa ido ga sakamako na ƙarshe tare da haƙuri da haƙuri.

A wannan lokacin, ana iya bayyana alamun flatulence. ciwon hanji, ciwon kai, giddi, ciwon gaba daya, da sauransu. A wasu lokuta fitsari na iya zama turbid, ƙafafu na iya kumbura, raƙuman ruwa na iya bayyana a jiki kuma a iya samun bushewa da ƙaiƙayi a wasu sassan fata. Duk waɗannan matakai ne na tsarkakewa da warkarwa, don haka ya kamata mutum ba tare da la'akari da jin daɗin "yunwa" ba kuma, shakku masu shakku game da hikimar Mahalicci, suna da ra'ayi zuwa "abincin abinci mai gina jiki", "cikakken-daidaitacce" sunadaran kuma Amino acid "marasa maye gurbinsu" don taimako. Idan mutum ya yi wauta don yin haka, waɗannan alamomin za su bace a lokaci ɗaya, amma don cutar da lafiyar mutum. Mutumin ƙarya zai yi baƙin ciki kuma, yana dariya da wauta na ainihin mutum, zai sake yin girma tare da sabon salon rayuwa.

Irin waɗannan alamun sun bambanta a cikin faruwa da tsanani daga mutum ɗaya zuwa wani, kuma yana iya zama ba a nan gaba ɗaya a wasu lokuta. A matsayinka na mai mulki, sun fi dacewa su kasance masu tsanani a cikin tsofaffi da masu hali, masu laushi a cikin matasa da kuma gaba daya ba a cikin jariran da aka haifa, wanda zai fara girma a cikin al'ada. Gabaɗaya, a cikin jikin mutum mai kiba da yawa, mutumin ƙarya ya matse shi kuma ya ɓata ainihin mutumin a ƙarƙashin matsi na nauyi mai nauyi wanda ya rage masa kaɗan sai "fata da ƙashi." A cikin farkon lokacin danye-cin abinci

nauyin irin wannan mutum zai ragu ta yadda wadanda ba su fahimci hakikanin canjin ba za su fara tausaya masa.
Amma wannan hoto ne kawai na ainihin abin da ke faruwa.
A cikin jikin mai cin ɗanyen mutum na ainihi, a haƙiƙa, ya fara yin kiba tun daga ranar farko kuma, bayan ya kawar da mutumin ƙarya, zai ci gaba da girma akai-akai har sai nauyinsa na yau da kullum ya kai. .
A cikin mutum sirara, karuwar nauyin ainihin mutum zai daidaita asarar da mutumin karya ya yi, ta yadda za a sami riba mai yawa a nauyi tun daga farko.

Wannan ci gaban na ainihin mutum yana da sauri musamman cikin ƙananan yara, ƙwanƙwasa da raunana. Kada mu yi tsammanin yaran da suke cin danye za su kasance masu fuska da fuska kamar yadda abokan wasansu suke cin girki, domin ƙumburi alama ce ta mutumin ƙarya. Yaran masu cin danye lallai za su zama siriri, hanji da tsoka. Ta hanyar jahilci ne iyaye masu saukin kai suke farin ciki da tarin 'ya'yansu.

Lokacin da na fara canzawa zuwa danye-ci, babban tsari na tsarkakewa ya fara a cikin kwayoyin halittata. Ban ga alamun nakasa ba, amma ina fama da radadi a hanjina, tsaka-tsakin da ke tsakanin yatsuna da yatsotsina ya fara bushewa, sai firgita da kaikayi, kuraje suka barke a jikina, ga wasu sassan kafafuna fatar jikina. bushe da bawon kashe a flakes. Kafafuna, waɗanda har zuwa lokacin sukan yi ta kumbura kaɗan, ba zato ba tsammani sun kumbura sosai, wannan kumburin ya ɗauki watanni yana raguwa. Sai bayan wani lokaci fitsari na ya koma turbid. A tsawon wannan lokacin na motsa kaina ta hanyar yin tafiya mai tsawo fiye da yadda na taɓa yi a rayuwata a baya. A bayyane yake a gare ni cewa, a ƙarƙashin ci gaba da matsi na abinci mai gina jiki da motsa jiki na jiki, abubuwan da suka taru a cikin tasoshin jini da haɗin gwiwa a cikin shekaru 50 na dafa abinci sun fara narkewa kuma sun ɓace. Domin in ƙara tabbata a cikin tabbacina, ba zato ba tsammani na daina cin danye gaba ɗaya kuma na yi kwana uku ina cin nama kawai. A rana ta farko turbin fitsari na ya ragu, a rana ta biyu kaɗan ne kawai ya rage, yayin da a rana ta uku ya ɓace gaba ɗaya.
Lokacin da na ci gaba da cin danye, fitsarina ya sake yin tururi, amma

ba cikin tsananin zafinsa ba, kuma a hankali ya share cikin yan makonni. Kwanaki uku na dafa abinci a fili ya rage saurin saurin tsarkake jikina. Ba zato ba tsammani, na sake yin wani binciken a lokaci guda. Ruwan da aka sha tare da abinci mai gishiri ya kara nauyin jikina da kilo uku a cikin kwana daya.

Na yi sa'a, na koma ga tsohon nauyi a rana ta huɗu bayan sake dawowa da ɗanyen-cin abinci.

Watakila yana da kyau ga sabon ma'aikaci ya ci abinci danye don ya sami daɗi sake maimaita bayan yan watanni na kauracewa kayan dafaffe. Ta hanyar kwatanta tsarin abinci guda biyu, yana ƙara gamsuwa cewa hanyar da ya zaɓa ita ce ta gaskiya, kuma bayan haka ba ya mafarkin sake maimaita gwajin.

Karfin kumburin ƙafafuna a hankali ya ƙare a cikin yan watanni. A lokaci guda kuma, na sha fama da wasu kumburi masu laushi da suka daɗe; wadannan ma, sun ragu a cikin 'yan shekaru masu zuwa kuma a karshe sun bace gaba daya. Alamun iri ɗaya suna bayyana, ƙari ko ž asa, a cikin yawancin masu cin abinci da yawa, waɗanda suke rubuta mini game da su daga ko'ina cikin duniya.

Mafi mahimmanci har yanzu shine bacewar tulin na. Ciwon basir na yau da kullun bai ba ni hutawa ko hutawa ba har tsawon shekaru 15 ko 20. Kowace rana, wani lokacin sau biyu a rana, dole ne in canza tufafina. Kumburi bai taɓa raguwa ba; ana ci gaba da fitar da majina, gamsai da jini. Ko bayan da na koma cin abinci danye, duk da yadda aka saba shigar da aikin gabobin na narkewar abinci, yanayin tari na ya kasance bai canja ba. Bayan kowane ƙoƙari na jiki, ko ma bayan tafiya mai sauƙi, fushi ya zama mai tsanani wanda wasu lokuta nakan yi tunanin cewa, saboda sauye-sauyen yanayin halitta da ya faru, watakila tari ba sa so su ci gaba da cin abinci da kuma cewa a cikin A karshen ya kamata a tilasta ni in mika wuya ga tiyata bayan duk. Amma a lokaci guda, ban taɓa rasa bege ga ikon yanayi ba. Kuma lalle ne, bayan 'yan watanni, yanayin ya fara nuna ingantaccen ci gaba. Hankalin yau da kullun ya canza zuwa sau biyu a mako, sannan zuwa sau ɗaya a mako, sau ɗaya a wata

daga baya kuma har sau daya a kowane wata biyu ko uku, har daga karshe maganin ya samu nasara wanda a yau ban ji ko kadan na yi fama da ciwon basir ba. Maganin ya yi sauri musamman lokacin da na fara shan salatin alkama da aka tsiro kowace rana. Yanzu waɗannan yanayi suna fuskantarmu da gaskiya mafi mahimmanci.

Sanannen abu ne cewa tari yana faruwa ne sakamakon rauni na elasticity na bangon dubura da ɗimbin jijiyoyi a ƙasan ƙarshen hanji. Warkar da tari ta hanyar cin abinci wata hujja ce ta cewa, ta hanyar maye gurbin gurɓatattun ƙwayoyin cuta a cikin kwayoyin halitta ta hanyar sel masu aiki, a cikin lokaci ana sabunta bangon hanji da tasoshin jini a hankali, suna samun ƙarfi da ƙarfi. . Abu mafi mahimmanci har yanzu shine gaskiyar cewa wannan tsari yana faruwa a lokaci guda a cikin hanji, ciki, jijiya, capillaries da jijiyoyi, kuma a cikin kowane gabo da gland ba tare da togiya ba. A wasu kalmomi, ƙwayoyin cuta da marasa lafiya na mai dafa abinci an dawo dasu gaba ɗaya tare da sabon ma'auni na matasa, ƙwararrun sel masu lafiya. Karfafa ƙarfin jima'i ta hanyar cin abinci zai zama abin mamaki ga kowa, ko da yake a cikin ayyukan jima'i mai tsauri ya kamata ya zama ƙa'idarmu mai ƙarfi. A cikin wasanni masu cin abinci danye za su kafa sabbin bayanan da ba a taɓa gani ba. Anan ne ake samun dogon mafarkin masana alchemists, elixir na rayuwa. Ba wai tasirin da aka samu a cikin 'yan sa'o'i ba ne ta hanyar magunguna, amma matakai na asali don magance cututtuka ta hanyar sake gina jiki gaba ɗaya.

Matukar dai ba a kashe kwayoyin halittar gabobi ko gland ba gaba daya, abinci mai gina jiki yana ba su damar dawo da muhimman abubuwan da suke da shi na kwayoyin halitta ta hanyar haifar da sabbin kwayoyin halitta, a lokaci guda kuma su kawar da kasancewar kwayoyin cuta da marasa amfani. Amma babu wata hanyar da za a iya mayar da gaɓar gaɓar jiki, kamar ruɓaɓɓen hakori, zuwa matsayinta na da. Don haka, a cikin lamuran lafiya, jinkirtawa yana da haɗari.

Mai dafa abinci yana rayuwa ne akan aikin kashi ɗaya bisa biyar zuwa ɗaya bisa goma na gabobinsa da gland ɗinsa amma duk da haka, muddin ya iya tsayawa da ƙafafu, yana ɗaukar kansa a matsayin lafiya. Mafi muni kuma, haɗarin hanawa

ko da kashi ɗaya cikin goma na rataye shi akai-akai kamar takobin Damocles, musamman lokacin da ya ɗan ɗanɗana "mai kyau" abincin dare.

Binciken masana cytologists ya nuna cewa ban da sel marasa ƙarfi ana samun su a cikin jikin ɗan adam nau'ikan giant sel daban-daban (polykaryocytes), ƙwayoyin da ba su da girma (megakaryocytes), da sauran nau'ikan ƙwayoyin cuta masu lalacewa. Irin waɗannan sel suna "ka'ida" a cikin dukkan gabobin jiki da gland, har ma a cikin magudanar jini na masu cin abinci. Masana kimiyyar binciken da ke ganin waɗannan da tarin wasu ɓarna a cikin gabobin duk masu shan abinci dole ne su ɗauke su a matsayin al'amuran "na al'ada" ko "na halitta".

Kayan abinci na halitta ba sa zama a cikin gabobin narkewar abinci fiye da yan sa'o'i kuma, ko narke ko a'a, suna barin jiki ta hanyar al'ada, yayin da abinci mai dafa abinci, musamman waɗanda aka samo daga tushen dabba, yana daɗe a cikin magudanar ruwa har tsawon uku. ko kwana hudu, wani lokacin ma makonni. Yanzu, sanannen abu ne cewa nan da nan bayan mutuwar ƙwayoyin dabbobi sun fara ruɓe, suna fitar da abubuwa masu guba da yawa yayin da suke yin haka. Don haka babu wani abincin dabba marar guba akan teburin mai cin abinci. Don haka, ba abin mamaki ba ne, cewa bayan zama a cikin ɗan adam na tsawon kwana uku cikin kwanaki huɗu a zafin jiki na 38 ° C. kayan abinci na dabba gaba daya sun zama guba. Wani lokaci wannan tsari yakan ci gaba har sai bayan sun lalata bangon hanji kuma sun gauraye da yawa na magudanar jini, ƙumburi da jini, suna samun nasarar barin kwayoyin halitta. A rana ta biyu, mai haƙuri yana koka game da ɗan rashin lafiya a cikin ciki. Likitocin sun ba da shawarar a rika amfani da gishirin tebur domin hana afkuwar irin wannan tabarbarewar, kamar ana son a mayar da cikin dan Adam ganga na naman gishiri. Mutane masu gaskiya cikin butulci sun gaskata cewa duk abin da ciki ya karɓa ba zai iya zama mai cutarwa ba; yayin da shinkafa mai gogewa, farar burodi ko sikari, waɗanda suka fi cutar da duk kayan abinci, ba su haifar da dauki nan take a ciki ba. Wasu ma suna mamakin irin haɗin abinci mai gina jiki zai iya kasancewa da idanu, fata ko jijiyoyi, kamar dai kowane ɓangaren jiki zai iya ci gaba da ayyukansa ba tare da ɗanyen kayan aiki ba. Yanzu, wane abu ne mutum zai iya samu a ciki

farin burodi, sukari ko man shanu mai tsabta wanda zai iya ba da haske ga idanu ko tsara ayyukan ban mamaki na jijiyoyi? Mutane suna ci gaba da kowane nau'i na zato don bayyana abubuwan da ke haifar da cututtuka masu juyayi, amma ba su kula da mafi mahimmancin mahimmanci ba - kaddarorin albarkatun da aka ba wa jijiyoyi.

Juriya na Mutum ga Cututtuka masu Rauni
Daga Tsara Zuwa Zamani

Da'awar cewa haɗarin cututtuka masu yaduwa ya kasance a hankali a kan raguwa ne fallacious. Saboda dafa-cin abinci, ƙwayoyin ʼyan Adam sannu a hankali sun rasa ikon jure wa ƙwayoyin cuta kuma, abin da ya fi muni, suna ci gaba da rasa wannan ikon daga tsara zuwa tsara.

Dangane da haka, ya kamata in kawo wasu ayoyi daga "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" na fitaccen masanin kimiyyar Soviet IV Davydovsky, wanda aka buga a shekara ta 1956.
A cewarsa: "Akwai wasu cututtuka da dama musamman ga homo-sapien (anthroponoses) wadanda a zahiri ba sa faruwa a cikin dabbobi, ciki har da birai da suka fi tasowa. Masana kimiyya ko dai ba su yi nasarar gabatar da misalan gwaji na wadannan cututtuka a cikinsu ba. ko kuma sun sami damar samun kamanni kaɗan daga cikinsu (typhoid, kwalara, malaria, meningococcal meningitis, mura, kyanda, jaundice, diphtheria, zazzabi mai ja, ciwon huhu, rheumatism, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, da sauransu). ku).

"Zonoses da ornithonoses (cututtukan dabbobi da kaji) cewa suna faruwa a cikin maza, irin su hydrophobia, encephalitis, brucellosis (zazzabin Malta), psittacosis, ƙwanƙwasa, annoba, tularemia, anthrax, trichinosis da sauransu, a matsayin mai mulkin, alamun su na musamman da ke da musamman ga mutum, yayin da a cikin dabbobi wani lokaci suna samun su. nuna alamun waɗancan bayyanar cututtuka ne kawai.

Don haka ya bayyana cewa ba wai kawai dukan dabbobi, ciki har da kakannin mutane, birai, ba sa kamuwa da cututtuka na musamman na ɗan adam, amma ba su ma yarda da yunƙurin da masana kimiyya suka yi na ganganci na shigar da su da waɗannan cututtuka don dalilai na gwaji. Da bambanci,

akwai kwayoyin cuta da suka kebanta da dabbobi da tsuntsaye, amma ba sa cutar da su kamar yadda aka saba, duk da cewa suna cikin gabobinsu kullum. Lokacin da ake yadawa ga mutum, duk da haka, waɗannan ƙwayoyin cuta suna cutar da shi a cikin mafi munin yanayi. Dole ne mu ƙara wa wannan gaskiyar cewa dabbobi ba su da kariya daga duk cututtuka na yau da kullum.

Menene dalilin wannan bambancin ban mamaki? Menene ya bambanta mutum da dabba a nan in ba dabi'arsa ta ciyar da kansa bisa ga dokokin "wayewa" ba, sannan ya zauna a kan teburinsa yana jin dadi tare da tsalle-tsalle? Ku yi tunanin yadda zai kasance idan ɗaya daga cikin waɗannan kwanaki masu kyau saniya ta ɗauke ta a cikin kanta don ta zama "wayewa" kamar mutum, ta cinye abincinta bayan ta tafasa shi a cikin kasko, kuma idan ta yi rashin lafiya, ta yi kamar cewa dalilai ba a san su ba. Sa'an nan idan wani ya ba da shawarar cewa ya kamata ta yi ƙoƙarin ciyar da kanta a kan danyen ciyawa, to ta bayyana tsoron cewa ana amfani da jikinta don dafa abinci, ɗanyen ciyawa zai iya cutar da ita. Ku ma ku yi tunanin yadda saniya za ta kasance a yau, da ta shafe shekaru dubbai tana cin ciyawar da aka dafa, ba tare da tunanin cewa abin da ta ke aikatawa ba ne. Amma duk da haka wannan shi ne matsayin da masu kishin nama a yau suka sanya kansu a ciki.

Yakin da cututtuka masu yaduwa ya fito ne daga gaba daya kuskuren ra'ayi. An sami raguwar adadin mutuwar daga cututtuka masu yaduwa ba ta hanyar ƙarfafa juriya na jiki ba, amma ta hanyar rage yanayin waje da ke yada cututtuka.
A tsawon lokaci, karfin juriyar dan Adam ya ragu matuka, ta yadda idan muka kawar da abubuwan more rayuwa da gidaje na zamani ke samarwa, tsarin samar da ruwan sha mai tsafta, tsaftar birane, kebe marasa lafiya da sauransu, sannan muka koma ga yanayin da ake ciki shekaru 200 da suka gabata, dan Adam. za a halaka ta hanyar cututtuka daban-daban a cikin yan shekaru.

Ko ta yaya, ko da a yau cututtukan auto-cututtuka, kamar waɗanda ke haifar da yanayin catarrhal, haɓaka cikin sauri kuma ya zama bala'i da babu makawa ga duk ɗan adam mai dafaffe. Yin amfani da raunin sel na ƙarya, ƙwayoyin cuta marasa lahani sun zama

cutarwa sosai. Davydovsky ya rubuta cewa: "A cikin hasken bayanan zamani game da canjin ƙwayoyin cuta dole ne mu yi la'akari da cewa za a iya samar da kwayoyin cutar daga abin da ake kira kwayoyin da ba su da cutar a kusa da gaskiya. Don haka, bacilli na typhoid, paratyphoid da dysentery na iya samo asali. Daga cikin bacilli na hanji, ainihin bacilli na diphtheria na iya tasowa daga bacilli na ƙarya, irin wannan metamorphoses na iya faruwa a cikin kowane nau'in cocci, a cikin anaerobes, a cikin bacilli na annoba da tarin fuka da sauran ƙananan ƙwayoyin cuta. Kamuwa da cuta ta atomatik yana da gaske musamman a kashe mazaunan jikin ɗan adam da suka saba, fata da mucosa.

A cikin cututtuka masu yawa da yawa shaidar kamuwa da cuta ba ta nan. Gabaɗaya, kowace cuta mai saurin kamuwa da cuta tana fara bayyana a cikin jikin wani mara ƙarfi daga nan sai ta kamu da ita zuwa ga wasu mutane. A hakikanin gaskiya, kowace irin wannan kwayoyin halitta masana'anta ce mai haɗari don yaduwa da yaduwar kwayoyin cutar. Ba a samun irin wannan masana'anta a tsakanin masu cin danye. Don haka duniyar masu cin ɗanyen abinci za ta kasance cikin 'yanci har abada daga duk cututtuka masu yaduwa.

Za a iya taƙaita ra'ayin Davydovsky game da kamuwa da cutar ta atomatik kamar haka: "Babban yankuna na jikinmu inda hanyoyin kamuwa da cutar ta atomatik ke tasowa sune: makogwaro, tonsils, appendix vermiform, babban hanji, conjunctiva, bututun buroshi da kuma bututun buroshi Cututtuka masu saurin kamuwa da cutar ta atomatik sune: catarrh na hanci, pharyngitis, colitis, dysentery, mashako, ciwon huhu, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, kumburin fata,

Furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natal endometritis, da dai sauransu. Bisa ga bayanan da FG Barinski (1949), a cikin kashi 50 cikin 100 kawai na duk cututtukan da suka kamu da cutar ta ja da kuma kashi 15 na diphtheria za a iya kafa lamba ta kai tsaye. A wasu kalmomi, a cikin mafi yawan lokuta na diphtheria babu wasu hujjoji da ke nuna cewa kamuwa da cuta daga waje ne. Bugu da ƙari, shaidun da TE Boldyrev (1949) ya kawo sun nuna cewa kashi 53 cikin 100 na cututtukan typhoid ba su da asali. Matsayin cututtuka na waje yana raguwa a hankali, yana ba da wurinsa ga cututtuka masu lalacewa. Ba tare da komai ba

shakka a nan gaba, za a gane cewa lalle ne babban aikin da ake takawa ta hanyar kamuwa da cuta ta atomatik, musamman ma da yake ba mu riga mun mallaki ilimin da ya dace ba wanda zai ba mu damar yin bayani game da ainihin hanyoyin ilimin lissafi da yanayin da ke canzawa. al'ada symbiosis na sel da kwayoyin cuta a cikin yanayin kamuwa da cuta.

"Game da ilimin kimiya na cututtukan cututtuka dole ne mu yi watsi da su ra'ayoyin da aka ɗauka a lokacin Koch, Ehrlich da Pasteur akan yanayin 'pathogenic' na ƙwayoyin cuta na kafofin watsa labaru na waje da na ciki. A cikin cikakkiyar ma'anar kalmar ba kwayoyin cutar da kansu ke haifar da cutar ba, amma waɗannan alaƙar ilimin halittar jiki waɗanda ke wanzuwa a cikin halittar da aka bayar a wani lokaci kuma waɗanda ke da alaƙa ta zahiri tare da rikice-rikice a cikin tsarin tsarinta da hanyoyin juyayi. Babu ƙwayoyin cuta na musamman na 'pathogenic' a cikin yanayi; babu, duk da haka, babu ƙarshen abubuwan da ke inganta haɓakawa a cikin abin da ya saba juriya, kuma akasin haka. "

Za mu iya zana ƙarshe ɗaya kawai daga duk waɗannan. Ainihin dalilin cututtukan cututtuka ba microbe ba ne, amma yanayin rashin lafiya na al'ada na kwayoyin halitta na kwayoyin halitta. Microbes sun kasance koyaushe, har yanzu suna wanzu kuma za su wanzu har abada. Kamfen na rusa su da halaka su, hauka ne. Sakamakon rufe ido ga ainihin abubuwan da ke haifar da cututtuka, ƙarfin juriya na mutum ya ragu sannu a hankali ta yadda dan Adam ya daina jiran kamuwa da cuta daga waje, amma ya shiga cikin kwayoyin cutar da ke yawo a cikin jikinsu. . Domin a cikin jikin mutum waɗannan ƙwayoyin cuta waɗanda ba za su iya cutar da mafi ƙasƙanci na dabbobi suna fuskantar da marasa ƙarfi, marasa amfani, ƙwayoyin da ba su da aiki waɗanda aka samu daga nama, burodi, man shanu da sukari. Ba abin mamaki ba ne cewa kawai sun fā ɗa wa waɗancan sel suna cinye su sosai. Mai hankali ya kamata ya wanke jikinsa daga kowane ɗayan waɗannan ƙwayoyin marasa amfani, bayan haka babu wani ƙwayoyin cuta da za su kuskura su kusanci matasa, masu ƙarfi da ƙarfi waɗanda za su kasance daga 'ya'yan itatuwa masu daraja, goro da hatsi. Anan, hakika, shine "mahimman tsarin tsarin ilimin lissafi da yanayin da ke canza al'ada

symbiosis na sel da kwayoyin cuta a cikin yanayin kamuwa da cuta," bayanin da Davydovsky ya kasa bayarwa.

Matsayin maganin rigakafi a matsayin magungunan warkewa na wucin gadi ne kuma mai yaudara. A hankali mutane suna baƙin ciki da su. Tsayar da tasirin ayyukan ƙwayoyin cuta na ɗan gajeren lokaci, suna raunana sel kuma suna share hanyar kamuwa da cuta mai ƙarfi daga baya.

Ina da mafi kusancin ƙwarewar maganin rigakafi. Sakamakon karancin abinci mai gina jiki 'ya'yana koyaushe suna fama da zazzabi mara ka'ida, dagewa da ke haifarwa ta hanyar kamuwa da cuta ta atomatik da maye, yawan zafin jiki na canzawa tsakanin 37.8°C. da kuma 38 ° C. Na kai ɗana zuwa Paris kuma na ba shi amana ga kulawar manyan "kwararru" a wurin. Abin baƙin cikin shine, ta hanyar gwaje-gwajen da ba a tantance ba tare da maganin rigakafi sun ɗaga zafinsu zuwa 40-41 ° C. kuma suka gurgunta zuciyarsa da kodarsa, daga karshe suka kashe shi, ba tare da an iya tantance ciwon nasa ba.

Daidai abin da ya faru da 'yata, amma har yanzu mafi girman tashin hankali, bayan shekaru biyu. Na sanya ta a Asibitin Yara na Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) a Hamburg, inda wani Dokta Wolfgang Tiling ya gudanar da gwaje-gwajen da ba su da kyau ga ɗana matalauci. A kullum sai ya fitar da wani adadi mai yawa na jini, wanda ya yi gwaje-gwajen dakin gwaje-gwaje daban-daban ko kuma ya yi wa berayen marasa galihu da zomaye allura, yana mai nuna cewa ta hanyar ninka kwayoyin cutar ne yake son gano ainihin kwayar halittar da ke da alhakin wannan cuta, amma abin da ya faru. ya kasa tantancewa a gwaje-gwajensa na asibiti da ba a saba gani ba. Mafi girman yawan zafin jiki na yaro na ya tashi, mafi girma shine allurai na maganin rigakafi da aka gudanar kuma yawancin nau'in su ne. Tare da karuwar adadin maganin rigakafi zafin jiki ya tashi sama da sama, har sai ya ci gaba da canzawa tsakanin 39 ° C. da kuma 41 ° C. kuma alamun nephritis sun zama alama mai ƙarfi. Ta hanyar "kimiyya" nasa yana nufin ya hanzarta ci gaban cutar, ya rage "al'ada" tsawon shekaru hudu zuwa wata daya kacal. Ya ɗauki yaron a matsayin bege kuma ya tsoratar da mu cikin imani na ƙarya

cewa idan ba a ba ta cortisone ba ko kuma an yi mata biopsy na ciki, ba za ta rayu fiye da mako guda ba.

A lokacin ne na ci karo da Jamusanci Bircher-Benner rubuce-rubuce mai suna "Cututtukan Abinci" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). Nan take na fitar da diyata daga asibitin na ba ta amanar kula da abinci mai gina jiki. Tare da guguwar sihirin tsafi ba zato ba tsammani zafin yarona ya ragu zuwa yankin 37°-37.5°C. kuma adadin fitsarinta ya karu daga 200m1 zuwa lita biyu a rana. Cikin sati d'aya ta mik'e ta wuce d'akin ta bud'e k'ofa ga wannan likitan marar zuciya, wanda ya d'au bebe saboda rashin kunya da tsoron wulak'anci wanda a wani dalili mara tushe ko wata ya ki bani kwafin asibitin. rubuce-rubuce da gwaje-gwaje na asibiti.

Idan na ci gaba da ciyar da yaron a kan abinci mai ɗanɗano kawai, da ta kasance a raye a yau. Amma a lokacin na ɗauki ɗanyen abinci a matsayin hanyar warkewa kuma har yanzu ina da bangaskiya ga bitamin wucin gadi.
Domin sanin tsarin abinci mai gina jiki na Babban Asibitin Dokta Bircher Benner, na ɗauki yaron daga Hamburg zuwa Zurich na ajiye ta a wannan ɗakin kwana 23. A nan zan iya ambaton, ta hanyar, cewa rashin alheri bayan mutuwar Dr. Bircher Benner, an gyara tsarinsa na abinci mai gina jiki ta hanyar gabatar da abinci mai dafa abinci, kayan kiwo, bitamin da sauran kwayoyi.
Ko ta yaya, ƙarfafa ta wurin saurin inganta yanayinta, na yi tunanin zai yiwu a dawo da lafiyarta ta wani ɗanyen abinci mai gina jiki da kuma wani ɓangaren abinci da aka dafa da kuma bitamin na wucin gadi. Duk da haka, mun sami damar tsawaita rayuwarta da shekaru hudu kawai.

Ni kaina misali ne mai ban sha'awa na mutum, nasara akan cututtukan auto. Sama da shekaru 20 ina fama da cutar sankarau na yau da kullun har sau da yawa a shekara, na kan kai gadona tare da kamuwa da mura mai tsanani. Cin abinci, duk da haka, ya canza duk wannan kuma ko da yake a cikin shekaru goma na ƙarshe na yi barci a ƙarƙashin sararin sama a ko'ina cikin shekara, wani lokaci a cikin sanyi sanyi na sanyi na 15 ko 16 digiri, tare da microbes har yanzu a wurarensu.

ba sau ɗaya na yi tari ba ko kaɗan na ji alamun mura. Ina so in ƙara ta hanyar cewa barci a cikin iska a cikin hunturu ba ya buƙatar musamman jarumtaka. Abin da kawai ake buƙata shi ne a rufe jiki da kyau da kuma buɗe fuska ga iska mai kyau. Bugu da kari, yana da kyau a bar abincin da aka dafa don kawar da abubuwan da ke haifar da rashin barci da kuma jujjuya kan gado ba tare da katsewa ba.

Ciwon daji shine sakamakon matsanancin lalacewa na sel

Kamar yadda yake a cikin sauran cututtuka, abubuwan da ke haifar da ciwon daji, su ma a sauƙaƙe bayyana a cikin hasken dokokin yanayi.

Masana kimiyyar cytologists sun gudanar da bincike mai yawa don gano bambance-bambance tsakanin tsarin kwayoyin halitta da na kwayoyin cutar kansa. Gabaɗaya magana, sun gano cewa ƙwayoyin kansa ƙwayoyin cuta ne na nau'ikan nau'ikan gama gari waɗanda ba su da tsarin da ake buƙata da kuma damar yin kowane aiki mai fa'ida komai. Manufar su kawai ita ce cinye sunadaran (kayan gini) kuma su yawaita.

Kamar yadda muka sani, sel na mutumin ƙarya suna da daidai guda ɗaya halaye. Akwai bambanci guda ɗaya kawai tsakanin ɓarnawar sel na mutumin ƙarya da sel na ciwon daji. Game da wuri a wasu yanayi, ainihin mutum yana yin nasara wajen kiyaye sel na mutumin ƙarya a ƙarƙashin ikonsa. Yana yada su a cikin sararin samaniyar jikinsa, ya cika ramukan da ba kowa, ya zubar da su a karkashin fatarsa, ya gauraye su da kwayoyin halittarsa na yau da kullum don haka, na dan lokaci kadan, yana kiyaye gabobin da ke da hankali da kuma tsarin tsarin. jikinsa ya kubuta daga hadarin matsinsu.
Kowa zai iya gani da ido tsirara yawan tarin mutumin karya, wani lokacin ya kai nauyin kilo 60-70. Idan an sanya 'yan kilos na wannan taro a cikin kowane gland ko gaba, aikin gland ko gabobin da aka bayar zai zama gurgu a sakamakon matsi. Daidai ta wannan hanya ce ciwon daji ke kawo ƙarshen rayuwar mutum.

Kwayoyoyin mutumin ƙarya, kamar na ciwon daji, an kira su kasancewa ta hanyar abincin da aka shirya a cikin ɗakin dafa abinci don

Babban manufar yin aiki a matsayin masu amfani da irin wannan abinci. Ta hanyar ƙoƙarce-ƙoƙarce na kariyar mutum na ainihi sel na mutumin ƙarya ba su iya haɗawa gabaɗaya yawan adadin abubuwan da ba na dabi'a waɗanda ake shigar da su cikin jiki ta hanyar jaraba, don haka babban rabo na waɗannan abubuwan sun ɓace ba tare da manufa ba. ta hanyar ƙonawa da juya zuwa zafi mai zafi. Domin su ci abincin da ya wuce kima, sel na mutumin ƙarya suna ƙoƙari su sami 'yancin kai, su zauna a kowane yanki da suke so kuma su ƙoshi. Sa'ad da ɗaya ko da yawa daga cikinsu suka yi nasara a ƙoƙarinsu, sai su fara cinye abincin da maigidansu mai kwadayi yake ba su cikin sauri marar imani. Don haka, farawa da ƙwaya ɗaya ko biyu marasa mahimmanci, an samu dodo da ke tsare dukan 'yan Adam cikin ƙullewar ta'addancinsa mai kisa.

A cikin mafi yawan matakai na cututtukan cututtuka da muka haɗu da irin wannan yanayin inda a cikin milliard na sel guda ɗaya ko biyu ne kawai ke kamuwa da cuta.

Mutum mai hangen nesa wanda ke da ra'ayin da zai mamaye tunaninsa tare da matsaloli masu mahimmanci ba za su iya taimakawa wajen yin mamakin tambayoyin wauta ba game da abin da masana kimiyya na bincike suka ɓata lokacinsu, kuɗi da makamashi. Domin yin bayani game da faruwar cutar sankara sun lissafa wasu nau'ikan nau'ikan nau'ikan cutar kansa guda 400, waɗanda, ban da abubuwan abinci, ba su da alaƙa da mahimman abubuwan da ke haifar da carcinogenesis. Dole ne kowane mutum ya tambayi kansa wannan tambayar: "Tabbas cewa duk guba, haskoki, haushi na yau da kullun, raunuka, konewa, ƙwayoyin cuta, nicotine, tar da sauran wakilai na iya, a matsayin abubuwan cutarwa, su iya hana sel daga hadaddun su. tsarinsu da karfin aikinsu, ko lalata, ɓata, murkushe su da kashe su, amma ta wace hanya ce za su iya haifar da sel ɗaya ko biyu irin wannan babban ƙarfin haɓakawa don ba da damar su, a cikin ɗan gajeren lokaci. lokaci, don rushewa sannan kuma a lalatar gaba ɗaya ginin jikin ɗan adam gabaɗaya?

Wannan mugun iko ana dafa shi sosai, a gasa, a shirya shi kuma a gabatar da shi ga dodo ta wurin mai kwayoyin halitta da kansa don nasa.

nasu matuƙar halaka. Ciwon daji shine hujja mai rai na matsanancin lalacewa na sel da kuma sakamakon da ba makawa na abinci mai gina jiki mara kyau.

A lokacin bincikensu, sau da yawa masana kimiyya suna fuskantar ainihin abubuwan da ke haifar da cutar kansa. Suna rike da hujjojin da ba za a iya warwarewa a hannunsu ba, suna kallonsu na dan wani lokaci har ma sun tabbatar da su, amma duk lokacin da batun sauya tsarin abincin da ake ci ya taso don tattaunawa, sai su rufe idanuwansu a firgice, kamar an yi tsawa, sai su ka yi shiru. ba tare da sun dau wani lokaci ba sai suka koma kan duga-dugan su, domin BASA SON ganin wani abu da bai dace ba a cikin halayensu na abinci. Musamman BASA SON su soki gurasar da suke ci da kuma wanda tun shekaru da suka shude suka dauka a matsayin tsattsauran ra'ayi, ba tare da yin la'akari da cewa a lokacin da ya isa teburin an sake gurɓata shi ta hanyar niƙa. , tuƙa, ƙulluwa da yin burodi.

Masana ilmin halitta suna ganin cewa ciwon daji yana samuwa ne ta hanyar sel waɗanda ba su da sifofi na musamman da kuma iya aiki, amma duk da haka a nasu ra'ayin dukkan kwayoyin halitta na wanda ake kira lafiyayyen mutum (ko da yake sun samo asali ne na abinci mai gina jiki da bai dace ba) da farko. Cikakkun ci gaba kuma cikakke ƙwayoyin sel waɗanda daga baya aka hana su halayensu na yau da kullun ta hanyar tasirin wasu ƙwayoyin cuta na carcinogenic. Ma'ana, rashin ingantattun hanyoyin da masana'anta ke da lahani a cikin samar da ita suna da alaƙa da kowane yanayi na yau da kullun, amma ba su da wata alaƙa da kayan gini da aka kawo wa waccan masana'anta, ko kuma yanayi da ingancin danyen. kayan da ake bukata don samarwa. BASA SON GANIN cewa gabobin duk masu cin dafaffen suna cike da har abada da miliyoyi na sel waɗanda suka rasa tsarinsu da ayyukansu. Yanzu zan kawo wasu ayoyi daga Cowdry's "CANCER CELLS" wanda mai karatu zai ga karara a fili kuma a fili yake musabbabin sa.

ciwon daji.

Cowdry ya rubuta (shafi na 11): "Tare da asara gabaki ɗaya ko a wani ɓangare na aikin sabis na musamman na magabatan su, ƙwayoyin cutar kansa sun yi hasarar kamar auna sifofin tsarin da ke yin wannan takamaiman aikin.

mai yiwuwa. Ba za a iya kiyaye tsarin ba idan babu aiki fiye da yadda za a iya kiyaye aikin idan babu tsarin da ya dace." Cowdry ya manta da ƙara gaskiyar da ta fi fitowa fili wanda asirin ciwon daji zai iya warwarewa sau ɗaya.

Wato, don kiyaye tsari da aiki da albarkatun ƙasa suna da mahimmancin buƙatu, kuma lokacin da waɗannan RUWAN KYAUTA suka canza zuwa KAYAN DA AKE GUDA, ba za a kiyaye tsarin ko aiki ba.

Ga al'ada girma na Kwayoyin Cowdry quotes Rusch kamar haka: "Al'ada primordial Kwayoyin dauke da dama m hanyoyin da a karshe ƙayyade bambanci. Wadannan hanyoyin zama aiki aiki a lokacin da ya ƙunshi wasu matakan ƙididdiga" (shafi na 15). A lokacin canzawa zuwa ciwon daji "Carcinogens suna haifar da canji a ɗaya ko fiye na ayyuka na musamman na tantanin halitta. Canjin da aka samu yana da gado." Amma, "Kwayoyin da suka sha wahala daga irin wannan canji na gado na iya buƙatar ƙarin asarar abubuwan haɗin gwiwa kafin su zama masu cin gashin kansu gaba ɗaya" (shafi na 17).

Ba a samar da ciwon daji daga cikakken ci gaba da ƙwanƙwasa na musamman. "Kwai da maniyyi suna da bambanci sosai waɗanda ba su zama m kuma suna haifar da ciwon daji da ke kunshe da maniyyi ko ƙwayoyin kwai suna karuwa ba tare da kamewa da aka saba da su ba kuma suna mamaye yankuna na al'ada, kyawawan halaye" (shafi na 333).

Babban ayyukan kwayoyin cutar kansa shine farautar abubuwan nitrogen, cinye sunadaran dabbobi, kwace amino acid, hada sunadaran da ba su da kyau da kuma aiwatar da wasu fa'idodi iri-iri iri-iri. An duba ciwon daji "kamar yadda yake aiki kamar 'tarkon nitrogen' yana kawar da amino acid daga tafkin jiki ba tare da barin wani abin da ya dace ya dawo gare shi ba" (shafi na 39). A ƙasa an bayyana shi (ibid): "Da alama ana aiwatar da metabolism na Nitrogen na ƙwayoyin cuta masu cutarwa ta hanyar ɗaukar sel masu kyau, yin hidima ga jiki yadda ya kamata, kayan da suke buƙata sosai." Da an warware wannan ƙaƙƙarfan da sauri idan an maye gurbin kalmomin "da ake buƙata sosai" da kalmomin "MUSULUNCI DA CUTARWA". Christensen da Henderson (1952) sun yi la'akari da fifiko a cikin amino acid

tarawa ta sel carcinoma "wani muhimmin abu a cikin girma da haɓakar kwayar halitta ta neoplastic a cikin dabba mai lalata" (ibid.). A ra'ayinsu, dabbar ta lalace ba saboda rashin kayan abinci na halitta ba, amma saboda ƙarancin adadin amino acid.

Kwayoyin ciwon daji suna ci gaba da haɗa sunadaran sunadaran. Cowdry ya rubuta (p. 152): "An yi la'akari da rashin lafiyar sau da yawa tare da rashin daidaituwa na haɗin gina jiki da kuma yiwuwar samuwar sunadaran sunadarai. kayan da ke cikin kyallen jikin da ba sa girma na yau da kullun ana daidaita su ta daidaitaccen ɓarna." A wani wuri kuma ya kawo maganar Caspersson (1950): "Tsakanin kwayar cutar ciwon daji da kuma tantanin halitta na yau da kullum akwai alama akwai bambanci mai mahimmanci game da ci gaba da tsarin tsarin gina jiki. wanda yawanci yana iyakance ayyukan tsarin gina jiki, ya daina aiki ko ž asa, yana haifar da takamaiman canje-canje a cikin hoton cytochemical" (shafi na 10-102). Shin akwai bukatar a jaddada cewa sunadaran da ake magana a kai ba sunadaran da ake samu daga inabi ko apples ba, amma waɗanda aka dafa ko gasa a cikin ɗakin abinci kuma sel na yau da kullun sun ƙi?

Ci gaba da binciken kimiyya ya nuna cewa adadin fats a cikin kwayoyin cutar kansa sun fi na al'ada, yayin da na bitamin da ma'adanai, a gefe guda, ba su da kyau.

Cowdry ya yarda cewa "Cell, m da kuma in ba haka ba, sun kasance kusan rikitattun ƙananan mutane. Watakila kowannensu yana iya samun nau'o'in nau'in sinadarai daban-daban 10,000, wanda ya fito daga ions na inorganic zuwa mafi hadaddun sunadarai da nucleoproteins, waɗanda ke hulɗa kai tsaye ko a kaikaice da juna. ..ma'auni na ayyuka a cikin tantanin halitta mai rai, wato gaba ɗaya bayyana rayuwar tantanin halitta, dole ne ya zama aiki a kowane lokaci na hulɗar motsin jiki mai rikitarwa tsakanin waɗannan kayan. yana buƙatar bayyana a cikin kalmomin motsa jiki da yawa alaƙar da ke tattare da su. Tun da ba zai yuwu a tantance adadi fiye da

'yan masu canji a lokaci guda, za mu iya samun amma iyakataccen ra'ayi game da dukan hadaddun yanayi. Kirƙirar lissafi da ke hulɗa da tsarin sassa 4 ko 5 suna ba da matsaloli masu yawa, balle waɗanda ke fama da dubban masu canji." (shafi na 151-152) Don haka masana kimiyyarmu, waɗanda ke hannunsu, waɗanda makomar dukan 'yan Adam ta kasance a hannunsu, ba su san komai ba. Duk da haka, duk da ƙarancin iliminsu, sun yi watsi da yanayin da ya gina waɗannan hadaddun kwayoyin halitta kuma suna sa mutane su yarda cewa ta hanyar ƙididdige ƙididdiga na kansu za su iya tantance ainihin ƙimar ƙima da ƙididdiga na waɗannan. kwayoyin halitta dangane da sunadarai, fats, carbohydrates, bitamin, ma'adanai, da sauransu.

Har ma sun yi nisa da farko su raina hikimar babban injiniya ta hanyar rashin amincewa da abin da ya tsara, sannan su hada abubuwa daban-daban a masana'antarsu suna ba mu su. Bari mai karatu ya yanke hukunci da kansa ko ayyukansu na raha ne ko abin ban haushi.

Masana kimiyyar bincike sun tattara kwararan shaidu don nuna cewa rashin ƙarfi ko ƙuntatawa na abinci yana hana, ko aƙalla iyakance, aukuwa da haɓakar cutar kansa. A lokacin yakin duniya na farko a karkashin tsananin rabon abinci sannan aka yi amfani da shi a Denmark, Rasha, Jamus da Ostiriya mutuwar cutar kansar ta yi ƙasa da bayan an soke rabon abinci a ƙarshen yaƙin. A ra'ayin Hindheed (1925) wuce gona da iri ya ba da gudummawa ga wannan karuwar mutuwar da ta biyo baya.

Cowdry ya ba da misalai daga gwaje-gwajen da aka gudanar a kan dabbobi: "An ba da daraja ga Moreschi (1909) ta McCay (1947) don tsawaita aikin da masu bincike na Biritaniya suka yi a baya da ke nuna cewa ƙuntatawa na abinci yana hana, ko rage ci gaban ciwace-ciwacen daji a cikin dabbobi. Sarcomas da Moreschi ya dasa cikin beraye ya yi daidai da adadin abincin da aka kawo. Beraye a kan ƙuntataccen abinci sun rayu tsawon lokaci kuma dasa ciwace-ciwacen daji a cikin su ya fi wahala fiye da ciyar da ɓeraye gabaɗaya.

"McCay da abokansa sun yi nazari na ban mamaki a kai berayen sun ja da baya ta hanyar rage kuzarin abincin zuwa abin da ya dace don kiyayewa, amma bai isa ba don girma. An gudanar da rukuni ɗaya kamar haka

matasa fiye da kwanaki 700 da kuma wani fiye da kwanaki 900 ba tare da an ba su izinin girma ba, duk da cewa ma'anar tsawon rayuwar wannan nau'in bera a ƙarƙashin yanayin da aka saba shine kusan kwanaki 600. Lokacin da aka ba su isasshen adadin kuzari, berayen da ba su da ƙarfi suna girma kuma suna iya rayuwa jimlar kwanaki 1,400 ko fiye - fiye da sau biyu tsawon rayuwarsu ta al'ada" (shafi 394-395). Bugu da ƙari, a cewar McCay, Sperling and Barnes (1943) "ci gaban ciwace-ciwacen daji ya yi sakaci a cikin berayen da suke jinkirin girma har sai bayan an bar su su kai ga balaga." (shafi na 396) Wane sakamako mai ban mamaki ba za a samu ba idan an ciyar da berayen akan ƙayyadaddun abinci na kayan abinci na musar

Karin gwaje-gwajen da aka yi sun nuna cewa cutar ciwace-ciwacen ciwace guda 150 ta samo asali daga cikin berayen 198 da aka ciyar da abinci na yau da kullun, sabanin ciwace-ciwace guda 38 daga cikin berayen da suka ja baya - wasu dabbobin da aka hana su cin abincin da ake kira al'ada. Abincin da ke yada irin wannan kisan gilla kuma yana rage tsawon rayuwa sau da yawa?

An yi ƙoƙari a lokuta daban-daban don bayyana alaƙar da ke tsakanin nauyin jiki da mace-mace ta hanyar yin la'akari da kididdigar inshorar rayuwa. A cikin 1913, wani kwamitin haɗin gwiwa na Associationungiyar Daraktocin Likitan Inshorar Rayuwa da Kungiyar Actual Society of America sun yi aiki da manufofin 774,672 waɗanda maza masu shekaru 20-62 suka saya. Daga nan sai aka ga cewa ga maza masu daukar inshora a shekarun 30-44, yawan mace-macen da ke kamuwa da cutar kansa ya kai fiye da 37, na masu nauyi 32 da na marasa nauyi 24, wanda aka lasafta bisa ga 100,000. Ga tsofaffin rukuni na 45 da sama, da

Matsakaicin adadin ya kasance 156, 144 da 120, bi da bi. Dangane da bayanan Kamfanin Inshorar Life Central Life, wanda aka bincika a cikin 1932, waɗannan sune adadin mace-macen cutar kansa, wanda ya fara daga kashi 25 cikin ɗari ko fiye da kiba, zuwa kashi 50 cikin 100 marasa nauyi: 143, 138, 121, 111, 114 da 95, adadi na 111 yana nufin nauyin "al'ada". Har yanzu kwanan nan, bisa ga Statistical Bulletin of the Metropolitan Life Insurance Company (1951), mace-macen maza masu kiba daga cututtukan zuciya da jijiyoyin jini.

ya kai rabin ma'auni kuma daga ciwon sukari ya kusan sau huɗu daidai. Wannan falala ce da mai karya yake yi wa bil'adama.

Tsakanin 1900 zuwa 1950 karuwar adadin mace-mace na cututtukan zuciya da ciwon daji a cikin Amurka ta kasance kamar haka. A cikin shekaru 50, yawan mace-macen cutar kansa ya karu daga 64 zuwa 139.6 a cikin 100,000 na yawan jama'a, yayin da na cututtukan zuciya ya karu daga 244 zuwa 478.1. Gabaɗaya, a cikin 1950, cikin 803.9 da suka mutu a cikin 100,000 na al'umma daga manyan dalilai goma, cututtukan zuciya da ciwon daji sun kai 617.7. Har yanzu mafi mahimmancin alkalumman da aka samu, dangane da shekara ta 1964. Adadin masu kamuwa da cutar kansa ya haura zuwa 151.3, yayin da na cututtukan zuciya ya karu zuwa 508.6, wanda ya ba da jimillar 659.9 daga cikin jimillar 939.7 daga duka. haddasawa. Waɗannan su ne sakamakon ban mamaki na "ci gaban" magani; sakamakon ban mamaki na yawan likitoci, asibitoci da magunguna; Abubuwan da ba makawa na "gyara da tsarkakewa" na kayan abinci. Ana iya tunanin yadda al'amura ke tafiya idan "ci gaban" na yanzu ya ci gaba har tsawon shekaru 50.

Dangane da kididdigar hukuma ta Amurka ta 1964, kashi 1.4 cikin dari na adadin wadanda suka mutu ne kawai ake iya danganta su da "Alamomin, rashin hankali da kuma yanayin rashin lafiya". A cikin wannan nau'in rashin hankali zato ne kawai, ba shakka, domin a cikin masu cin dafaffen abinci babu wanda ya kai tsufa. Alhali a ƙarƙashin yanayin wayewa! hana haɗari da ɓarna, dukan 'yan Adam za su mutu da tsufa.

Daga cikin dabbobin daji a cikin yanayi na yanayi ba a san faruwar cutar kansa ba. Bayan sanya birai da aka kama zuwa abinci mara kyau na dogon lokaci, duk da haka, ana iya ganin ciwace-ciwace guda ɗaya ko biyu masu kama da kansa. "Babban rukunin kwayoyin halitta wanda shaida na faruwar ciwon daji na lokaci-lokaci ba ya nan gaba daya suna zaune a cikin zurfin teku," in ji Cowdry (shafi na 5).
196). Wannan kuwa domin hannayen mutane masu halaka ba su da

isa garesu. Kariyarsu ta fi ban mamaki ganin yadda duniyarsu ta fi tamu girma, a yanki da yawan jama'a.

Kamar yadda muka ce, a lokacin da suke gudanar da bincike, masana kimiyya sun fuskanci matsalolin da ke haifar da cutar daji, suna duba su kuma suna tabbatar da su, amma duk da haka suna wucewa ta hanyar su ba tare da damuwa ba, kamar neman su wani abu ne. “Ra'ayin cewa wasu abubuwan abinci da ake ci da su da yawa, ko kuma rashinsu na iya haifar da ciwon daji ga mutum, yana samun karbuwa daga wata hanyar.

Canje-canjen gwaji a cikin abincin dabbobi na iya yin duka bambanci a gaban ko rashin ciwon daji mai zuwa” (shafi na 220).

Har ma suna ganin tasirin kayan abinci na halitta kai tsaye. Cowdry ya bayyana a sarari a kan wannan batu: "A ƙarshe gaskiyar ta fara bayyana cewa akwai ƙarancin ra'ayi ga ci gaban ƙari a wasu dabbobi lokacin da ake ciyar da abinci na halitta fiye da lokacin da ake ciyar da abinci mai tsabta sosai. Silverstone, Solomon da Tannenbaum (1952) An lura cewa ƙananan hepatomas marasa kyau da aka haɓaka a cikin mice DBA na maza akan abincin Purina Laboratory Chow wanda ya ƙunshi abinci na halitta fiye da sauran akan abincin da ya ƙunshi nau'ikan abubuwan da aka tsarkake, galibi, casein, masara, mai ɗan ƙaramin hydrogenated oil, bitamin roba da Bugu da ƙari, ƙananan abinci mai tsabta da aka ba wa C3H mice na maza yana haɓaka haɓakar hepatomas mara kyau. ma'adanai a cikin abinci.Mawallafa sun yi taka tsantsan don nuna cewa kada mutum ya ɗauka cewa sauran nau'in ciwace-ciwacen suna amsa daban-daban" (shafi na 403-404).

"Engel da Copeland (1952) sun gano cewa yaye AES da Sprague Dawley berayen suna ciyar da abinci na halitta (abincin abinci) sun haɓaka ƙananan ciwace-ciwacen mammary da carcinogen, 2- acetylaminoflurene ke haifar da su, fiye da waɗanda aka ciyar da abinci mai tsabta. Bambanci ya kasance babba" (shafi na 404).).

Babu shakka mai karatu ya lura da irin abincin da suke baiwa berayen gwaji: kayan da aka tsarkake sosai kamar su casein, sitaci, man auduga, bitamin roba da gishiri. Abubuwan da masana kimiyya masu bincike suka yi amfani da su suna bata sunan “abinci na yau da kullun”. Suna tattara berayen da ba su da ciwon daji dari bisa dari a daure su cikin keji, suna daukar matalauta kamar ʼyaʼya masu “lalata”, a hada su da juna, a ciyar da su da “abinci na yau da kullun” bayan wasu tsararraki sun mayar da su abin da ya kamata. suna kiran "tsiran beraye masu tsafta".
A cewarsu, waɗancan “irin nauʼin berayen” suna cikin wani yanayi na musamman na cututtukan cututtuka, wanda kusan kashi 80 cikin ɗari na wasu nauʼin suna iya kamuwa da ciwace-ciwacen “kwatsam” na “sabunan da ba a sani ba”. Duk masu cin abinci da aka dafa suna cikin daidai irin yanayin yanayin cutar.

Yanzu bari mu ga ko masana kimiyya sun iya zana wani amfani ƙarshe daga wannan shaida mai ban mamaki. Amsar ita ce rashin alheri a cikin mummunan. Lallai, Cowdry yana jin zafin ƙin yarda da bayanai mafi mahimmanci, don kada wani daga cikin masu karatunsa ya zama wauta don tunanin barin ɗaya ko wasu nau'ikan abinci da abubuwan sha marasa ƙima, waɗanda galibi ana ɗaukarsu a matsayin daidaitattun wayewa. Wannan shi ne abin da ya ce: “Ya zama dole a yi taka-tsantsan wajen samar da bayanan cutar kansar dan Adam a kan dabbobi musamman dangane da abinci, mutum in ban da karancin yunwa, ya saba cin abinci iri-iri. An tattara su daga wurare da yawa na duniya; yayin da dabbobin suna daidaita su zuwa daidaitattun abinci da abinci mai sauƙi na asalin gida" (shafi na 220). Bari mai karatu ya yi wa kansa hukunci a kan wane babban kuskure ne marubucin yake.

"An ba da lamunin gadon gado na wucin gadi ga cutar kansa a cikin waɗannan keɓaɓɓu, da aka yi garkuwa da su da kuma kariya, nau'ikan berayen da ke da alaƙa, ta yaya ake haifar da ciwon daji a cikinsu?" ya tambayi Cowdry (shafi na 350), ba tare da samun amsar tambayar ba.

"Gane da ƙaƙƙarfan ƙaƙƙarfan ƙaƙƙarfan ƙayyadaddun gada a cikin wasu nau'ikan berayen yana nuna jahilcinmu game da yanayin cututtukan cututtukan daji waɗanda sel ke kamuwa da su. Waɗannan berayen suna haifar da rayuwa mai matsuguni a cikin keji. Yawancin lokaci ana ajiye su a cikin kwandishan.

dakuna da abincin su yana dawwama sosai. Ba a fallasa su ga wani sananne na zahiri ko sinadarai ko ƙwayoyin cuta carcinogens” (shafi. 349-350). Cowdry ya rufe idanunsa da gangan don sanin cewa ainihin abubuwan da ke haifar da cutar kansa ta jiki, sinadarai da halittu sune ainihin yanayin da shi da kansa ya halitta ga waɗancan berayen. Waɗannan sun hada da hana su muhallinsu da abincinsu, ware su da rufe su a cikin kejin da ba a ke so ba, da matsugunin su, da kula da su, da ba su kariya, da ba su haihuwa ta hanyar roba, da ajiye su a cikin dakunan da aka sanyaya iska da ciyar da su da casein, masara, man auduga. roba bitamin da kuma salts.

A wani wuri, Cowdry ya kawo teburi biyu na bayanan gwaji don nuna gyare-gyare a cikin ci gaban kansa ta hanyar canji a cikin (a) furotin na abinci da mahimman amino acid da (b) bitamin B na abinci. Daga nan sai ya yi sharhi mai zuwa: "Bitamin da amino acid masu mahimmanci na iya canza samar da ciwon daji ... Don bayyana waɗannan da sauran binciken yana da wuyar gaske. Bai kamata a ɗauka cewa wani abu na musamman na abincin da ke cikin rashi ko wuce haddi ba yana aiki ne kai tsaye a kan nama wanda a ciki. canjin neoplastic yana faruwa” (shafi na 401). Wannan a fili kin amincewa da bayanan da ake samu. Daidai yake da cewa aiki mai gamsarwa ko mara gamsarwa na masana'anta ba dole ne ya kasance yana da alaƙa da jituwa ko rashin jituwa na albarkatun da aka kawo mata ba.

Cowdry ya rubuta cewa: “Zai zama da wuri a haɗa wasu abinci na rigakafin cutar kansa ga mutum bisa waɗannan binciken, kamar yadda Greenstein (1947) ya yi gargaɗi daidai,” in ji Cowdry kuma ya daɗa cewa: “Abu ɗaya ne tsawon rayuwar ɗan adam ya fi na waɗannan abubuwan. dabbobin gwaji waɗanda ke bin irin wannan abincin da ake tsammani ba zai yiwu ba a cikin shekaru masu yawa, wanda ya kai a wasu lokuta kusan kusan kwata na ƙarni, na lokutan latency a cikin carcinogenesis" (shafi na 401). Duk da haka, "Tsarin ci gaba da cin abinci a cikin dabbobi tabbas yana rage faruwar nau'ikan ciwace-ciwacen da ba a so ba" (shafi na 429).

“Bayanan da ake da su sun danganci abubuwan da ke faruwa na ciwace-ciwace ba ga adadin girman su bayan sun fara. 'Yan misalai a cikin

wanda ci gaban da aka gyaggyarawa ta hanyar abubuwan da ake ci, ba su da isassun hujjoji da za su kafa duk wani matakan warkewa a halin yanzu na iliminmu" (shafi na 402). kawai a cikin matsalar nemo hanyoyin magance cutar sankara kuma ba ta hanyar gyara halayenmu na abinci mai gina jiki ba, amma ta hanyar hukumar wasu kwaya mai ban sha'awa ko wasu.

Yana da ban sha'awa sanin lokacin da kuma inda masana kimiyya za su fahimci ainihin abubuwan da ke haifar da ciwon daji. Ya zuwa yanzu sun gano wasu "magungunan cutar daji" guda 400, game da abin da Cowdry ya ce: "Mai yiwuwa kasa da kashi ɗaya cikin ɗari na cututtukan daji da likitoci ke fuskanta su ne ainihin carcinogens, ko haɗuwa da carcinogens, wanda za a iya ganowa" (shafi na 390). A kan wannan mun riga mun ga yadda abincin "al'ada" (marasa dabi'a) ya inganta ciwace-ciwacen daji a cikin 80 cikin 100 marasa ciwon daji a cikin wani yanayi da kuma 150 daga 198 a wani yanayin. Kuntataccen abincin abincin ya rage waɗancan ciwace-ciwacen 150 zuwa 38; Rarrabanta ya hana yawaitar cutar kansar a tsakanin al'ummomi gaba daya kuma maye gurbinsa da abinci mai gina jiki ya kasance yana hana ci gaban cutar kansa gaba daya. Lokacinsa kan binciken banza na duk wasu ƙwayoyin cuta na carcinogen, maimakon haka, bai ma shirya ya sanya dalilin cutar kansa kawai ba, rashin abinci mai gina jiki, a cikin sauran abubuwan da ke haifar da cutar kansa.

Da yake har yanzu yana mamakin halin mugayen ƙwayoyin cuta, ya rubuta (shafi na 43):

"Kusan ba tare da cewa Aristotle, ko Darwin ba, idan ya kasance suna tare da mu a yau, za mu iya tattara duk gaskiyar kamar yadda muka san su game da ƙwayoyin cutar kansa da kuma ba da bayanin mugun halinsu. Watakila a cikin shekaru masu zuwa za a yi haka kuma za mu yi mamakin dalilin da ya sa muka kasance makaho na dogon lokaci. A halin yanzu, muna ci gaba da dakatar da koyo kadan nan da can." Amma ina rokon a nuna cewa ba a bukatar Aristotle a nan, ko kuma Darwin. Ya isa Cowdry ya fito daga cikin dakin gwaje-gwajensa kuma. mantawa da wanzuwarta na dan lokaci, don karkata idanunsa zuwa ga

Taurari, rana, wata, bishiyoyi da furanni, don nutsewa cikin tunani a cikin gaibunsu kuma su gane da wane tsari na yau da kullun na dukan duniya. Shin wani masanin kimiyya zai iya lalata wannan duniyar kuma ya gina nasa duniyar a madadinta? Masana kimiyya sun lalata wannan rayuwa, duniyar mai motsi kuma suna gabatar da bil'adama tare da duniyar ginin kansu, tare da gurasarsu, amino acid ɗinsu, bitamin ɗinsu na wucin gadi da gishirin roba. Yana da ban sha'awa don sanin ko bayan karanta waɗannan layin, masana kimiyya za su sanya ilimin nasu fiye da hikimar yanayin duniya.

Ci gaba a kan Cowdry ya lissafta abubuwa da yawa game da bacewar ciwace-ciwacen daji ba tare da bata lokaci ba kuma a ƙarshe ya zana sakamako masu zuwa (shafi na 545):

"1. Wasu qananan ciwon daji na farko lokaci-lokaci suna bayyana a manya lambobi a cikin nono, prostate da mahaifa. Yawancin waɗannan ba sa haɓakawa, suna zama a ɓoye na tsawon shekaru ko koma baya gabaɗaya.

"2. Canje-canje, yawanci na wucin gadi, a cikin girman cututtukan daji masu tasowa ba a saba gani ba. Ana iya haifar da su ta hanyar aiki da abubuwa da yawa da ke shafar girman ƙwayoyin cuta da na stroma.

"3. Canje-canjen da ba a bayyana ba a cikin nau'in ciwon daji na ciwon daji na faruwa lokaci-lokaci ba tare da wani dalili ba.

"4. Akwai misalai da yawa a rikodin bacewar neuroblastomas a cikin yara. A cikin wasu daga cikinsu wannan yana da alaƙa da bambance-bambancen ci gaba na ƙwayoyin cuta marasa ƙarfi saboda dalilan da ba a sani ba.

5. Wasu yan lokuta da aka tabbatar da su na koma bayan ciwon daji suna da An bayyana wanda ba za a iya danganta shi da maganin da aka ba shi ba. A bayyane yake, wasu nau'ikan ƙwayoyin cuta masu cutarwa suna cikin yanayi da ba kasafai ake sarrafa su ta hanyar tsarin ilimin halittar jiki."

Menene zai iya zama sanadin koma bayan ciwace-ciwacen da ba a kai ba, idan ba wasu canji na sa'a da rashin fahimta ba a cikin halaye masu gina jiki na mai haƙuri? Za a iya samun hanya ɗaya kawai ga masu nasara

maganin ciwon daji. Dole ne a fara hana ƙwayar cuta daga gurɓatattun kayan abinci, sannan kuma dole ne a kashe ta a zahiri kuma a kashe ta ta hanyar rage yawan cin abinci ko da na halitta. Idan akwai larura, sel na yau da kullun, suma, ana iya ajiye su cikin yanayin yunwa na ɗan lokaci. Bayan bacewar ƙwayar cutar za a iya dawo da su cikin sauƙi zuwa ƙarfinsu na baya.

Aiki da Kudin Shirya Dafaffen Abinci Ne

Ba komai sai Sheer Sharar gida

Kamar yadda muka riga muka gani, ainihin mutumin yana rayuwa ne akan ɗanyen abinci kaɗai. Duk dafaffen abinci da abin sha da ake cinyewa a duniya an yi hasarar da babu manufa. Kudaden da aka kashe akansu na banza ne. Da farko wannan magana na iya ganin abin da ba a yarda da ita ba, amma ita ce gaskiya mai sauƙi, hujjar da na samu ta wurin gogewa ta kaina.

A farkon, mun yi tunanin cewa ya kamata mu ƙara da shan danyen abinci mai gina jiki daidai gwargwado kamar yadda muka rage cin dafaffen abinci, amma nan da nan muka gane cewa mun yi kuskure. Ko da yake a farkon lokacin akwai buƙatu mai yawa na kayan abinci na halitta don dawo da asarar da jiki ke fama da shi da kuma sake gina gabobin ta hanyar ƙarfafa su da sabbin abubuwan da ke aiki, daga baya buƙatar ta ragu a hankali.

Mu ma mun yi mamakin irin abincin da 'yar mu Anahit ta ci. Mahaifiyarta, da fargabar rashin abinci mai gina jiki, takan tilasta mata ta ci abinci mai yawa, amma yaron ya ƙi yin haka. Sannu a hankali, ya bayyana a gare ni cewa 'ya'yan itatuwa da hatsi a cikin 'ya'yan itatuwa suna da mahimmancin abinci mai gina jiki mafi inganci kuma, saboda haka, ƙananan adadin su yana biyan bukatun kwayoyin mu. Shi ya sa bai kamata yaron da ya ci danye ba a tilasta masa ya ci fiye da yadda yake so. Ba tatsuniya ba ce idan muka ji mutum yana rayuwa tsawon watanni a kan dabino ko goro a rana.

Masu cin abincin da aka dafa za su iya yin gyare-gyare a kan faranti na dafaffen abinci, saboda ba su ƙunshi wani abinci mai gina jiki a cikin cikakkiyar ma'anar kalmar.

Dabbobin ciyawa a nasu bangaren suna cin ciyayi masu yawa, domin a yawa ciyawa tana kunshe da ciyayi; ainihin abubuwan gina jiki da ke cikinsa suna cikin yanayin warwatse kuma a cikin adadi kaɗan.

Waɗannan dabbobin suna zubar da hanjinsu na ƙanƙara sau da yawa a rana, yayin da mai cin abinci na yau da kullun yana jin buƙatar motsi ɗaya kawai a rana. Ciwon ciki mai yawa, kasancewar ragowar 'ya'yan itace da ba a narkar da su a cikin najasa da kuma buƙatar zuwa wurin zama fiye da sau ɗaya a rana alama ce ta wuce gona da iri, wanda dole ne mai cin nama ya guje wa. Yawan 'ya'yan itacen da na saba ci bai wuce wanda duk wani mai dafa abinci mai sha'awar 'ya'yan itace ke cinyewa ba. A kan wannan na ƙara wani farantin salatin masara a rana, wanda ke aiki don rufe gibin abinci mai gina jiki da ke samuwa a cikin dukan masu cin abinci da aka dafa, saboda rashin wadatar kayan abinci na halitta. A cikin wannan tafiye-tafiye mai sauƙi babu daki, ba shakka, ga duk gurɓataccen abincin da na sha a da.

Menene hoton zai kasance idan duk duniya ya kamata ya dawo cikin hayyacinta ba zato ba tsammani kuma ya ɗauki ka'idodin abinci na halitta? Ko da samar da 'ya'yan itace ya tsaya a matsayin da yake a yanzu, bayan barin kowane mutum farantin kayan lambu ko salatin masara a rana kuma ta haka ne ya biya bukatun abinci na duniya gaba daya, za a kasance a matsayin rarar abincin da ba a so ba. sugar, shayi, kofi, koko, barasa da kuma wadanda ba barasa abin sha, taba, margarine, kazalika da mafi yawan ɓangaren litattafan almara da hatsi cinyewa a yau.

Yanzu bari mu ga abin da ya faru, bayan duk, ga duk wannan lalatar abinci wanda ake cinyewa a duniya a halin yanzu. A hakika, ana zubar da shi ta hanyoyi uku.

1.Owing to deficiency a complement na musamman Kwayoyin, da Wajibi ne mutum na gaske ya jure kasancewar wasu adadin ƙwayoyin cuta da aka samu daga dafaffen abinci, don kiyaye mafi ƙarancin gabobinsa da tsarinsa.

2. Maƙaryaci yana cinye abinci mai yawa.

3.Ba tare da la'akari da cewa mutum ya ƙunshi jiki ɗaya kawai ba ko kuma yana haɗuwa da jiki guda biyu (kamar yadda aka nuna ta danginsa na bakin ciki ko girman kai), yawancin abincin da aka ba da shi, wanda ake shigar da shi a cikin kwayoyin halitta ta hanyar jaraba da jaraba. wanda ya wuce ikon assimilative na sel, kawai yana ƙonewa kuma yana barin jiki ta hanyoyi daban-daban. Yawan abincin da aka yi hasarar haka ya ƙunshi kaso mai tsoka na jimillar kayan abinci.

Babban abin takaicin wannan tambayar shine yadda sel na musamman ke kashe kuzarin da suke samu daga abubuwan gina jiki na halitta don wargaza kayan abinci na mutumin karya, don shanye su cikin magudanar jini, don tabbatar da aiki mai kyau. na fitar da gabobin jiki da kuma fitar da illolin dafaffen abinci daga jiki. Alal misali, bayan yin aiki ba tare da katsewa ba duk tsawon yini, ƙwayoyin da ke aiki suna da damar ɗan hutu kaɗan; a maimakon haka, dole ne su yi jifa a kan gado har zuwa hutun rana ta yadda za su fitar da karin adadin kuzari da zari ya shigar a cikin jiki da mutumin ƙarya.

A da, an ba ni liyafa da jarabar nama zuwa digiri na ban mamaki. A sakamakon haka, na yi fama da rashin barci a dukan rayuwata. Ban tuna cewa na taɓa yin barci kafin tsakar dare ko kuma da zarar na farka da wuri don ganin fitowar rana. Na kasance a farke har karfe uku ko hudu na safe sai takwas ko tara na tashi da nauyi. An yi sa'a, bayan na ɗauki ɗanyen cin abinci na rashin barci gaba ɗaya ya ɓace, amma idan na yi ƙoƙarin cin babban abincin dare da yamma, dole ne in kasance a faɗake har zuwa wayewar gari. Tun tana shekara 2 Anahit bata farka cikin dare ba.

Vitamins da gishiri da ake samu a cikin dafaffen abinci karya ne, matattu, marasa daidaito da cutarwa. Abincin da aka dafa ba komai bane illa karyar kayan gini da man fetur mara kyau; Kwayoyin marasa amfani da aka samu daga irin waɗannan kayan gini sune nauyin da ba'a so akan sel na al'ada. Zafin da ake samu daga irin wannan man yana da wuce kima da cutarwa, yayin da makamashin da ake samu daga gare shi (motive energy) ya wuce gona da iri. Wannan makamashin ba tare da manufa ba yana motsa injinan masana'anta a wajen lokutan aiki; yana tilasta wa zuciya yin aiki da ninki biyu na al'ada; sh

yana damun sauran waɗanda mahimman hanyoyin masana'antar gabaɗaya ke buƙata sosai, suna gajiyar da su a maimakon haka kuma suna lalata su a banza. Rashin barci misali ɗaya ne na illolinsa.

Menene ya faru lokacin da likitocin da ba su da shawara suka haɓaka hanyoyin rage kiba? Suna tsara wani taƙaitaccen taƙaitaccen bayani game da cin abinci na yau da kullun, saboda haka jerin abubuwan abincin da aka haramta sun haɗa da mahimman abubuwan abinci masu gina jiki kamar walnuts, almonds, zabibi, dabino, figs, ayaba. Wato suna rage nauyin mutumin da ake yi masa magani da tsadar rangwame da kuma raunana shi gaba daya, ta haka ne suke tauye masa lafiya sosai. A irin waɗannan lokuta, ta hanyar rage gurɓataccen kayan abinci, mutumin ƙarya yakan yi hasarar ɗan ƙaramin man da yake da shi, yayin da ta hana abinci na halitta sel na yau da kullun suna rasa wasu mahimman abubuwan gina jiki. Ta haka ne, maƙaryaci ya tsaya tsayin daka a wurinsa, yayin da na ainihi ya ƙaru.

Mun hadu da wani misali mai ban sha'awa na tasirin ƙuntatawa abinci a lokacin nazarin ciwon daji. A cikin tattaunawa game da wannan tambaya Cowdry ya ce: "A bayyane yake cewa rage yawan ciwon nono, wanda aka kawo ta hanyar ƙuntatawa na abinci, yana da alaka da rage yawan aikin ovarian a cikin mice" (op. cit. 398). Me kuma muke so? Don haka an gano dalilin cutar kansar nono. Yanzu ya rage ga likitoci su dakatar da aikin kwai a cikin mata don kubutar da su gaba daya daga ciwon daji na mammary gland.

Amma tabbas akwai bayani mai sauƙi na ainihin abin da ke faruwa. IYAKA BA TUNANI BA na shan kalori yana da sabanin tasiri guda biyu akan kwayoyin halitta. A gefe guda, ƙayyadaddun amfani da gurɓataccen abinci yana hana samuwar ciwon daji, yayin da, a daya hannun, rage cin abinci na halitta yana tsoma baki tare da ayyukan yau da kullun na ovaries.

Kimiyyar likitanci cike take da irin wadannan munanan sabani. Lokacin a wata cuta tana jawo wa kanta illar igiyoyin abinci marasa ɗabi'a, kwayoyin halitta na majiyyaci suna samun kariya daga wasu cututtuka. Misali, mutanen da ke fama da ciwon sukari,

arteriosclerosis da wasu cututtuka masu yaduwa ba su da ƙarancin kamuwa da cutar kansa. An ma yi gwaje-gwajen hauka don sa mutane su yi amfani da kwayoyin cuta daban-daban don zargin rigakafin cutar kansa. Haka abin yake faruwa akan ƙaramin sikeli yayin allurar rigakafi, lokacin da ta hanyar haifar da ƙananan cututtuka ana kiyaye yara daga munanan hare-hare daga baya. Lokacin da maza suka yanke shawarar kiyaye lafiyar 'ya'yansu ta hanyar dokokin dabi'a, irin waɗannan matakan da ba na dabi'a ba za su zama dole ba, yaran da ba su ji ba gani ba za su sami 'yanci daga alluran rigakafi masu haɗari kuma rigakafin zai shiga cikin tarihi.

Gwaje-gwaje sun nuna cewa da zarar an kira mutumin na karya kasancewar, ƙuntatawa na abinci na ɓangare ba su iya duba ci gaban sa. Ko da raguwar kashi 10-15 cikin 100 na kayan abinci ya wadatar don kiyaye shi. Mai hankali ya yi hattara da samar wa wannan dodo da hatsi guda daya na abinci. Na share gabobi na gaba daya daga duk wani kayan abinci na gouty, amma idan a kowane lokaci na sami damar cin nama, bayan 'yan sa'o'i kadan na busa guduma ya sanar da ni cewa uric acid ya shiga cikin gabban manyan yatsuna. Sau da yawa na kan yin waɗannan gwaje-gwaje a farkon shekarun karatuna kan cin danye.
Babu shakka, wuraren da aka share daga uric acid har yanzu babu kowa a cikin su kuma hanyoyin da ke kaiwa gare su a buɗe suke. Da zarar an shigar da gawar nama a cikin jiki, sai ta koma uric acid, sannan ta yi gaggawar mamaye wurin da aka kayyade.

Kwayoyin mutumin ƙarya ba sa ja da baya da sauƙi, ko. Suna karya a cikin kwanton bauna, rabin- mutu, amma mai jira. Ba da jimawa ba wani yanki na abinci mai lalacewa ya isa gare su, sun fara farfaɗo da haɓaka. Ya kamata a ba da ikon sarrafa nauyin jiki gaba ɗaya ga kayan abinci na halitta. Mutumin da ke ba da shawarar cewa slimming da yawa ba shi da amfani ga lafiyar ku, a ƙarshe, yana ba ku shawarar ku kula da kuma ciyar da kilogiram masu yawa na marasa lafiya da ƙwayoyin cuta don kiyaye kullun jikin ku. A lokaci guda tare da kashe mutumin ƙarya, abinci mai gina jiki na halitta zai, sannu a hankali amma tabbas, ƙara nauyin ainihin mutum zuwa daidaitattun al'ada da yanayi ya buƙaci.

Bayan kawar da wadancan tarin naman da ba su da amfani, mutumin da a da ya yi lodin kilo 40-50 na kwayoyin cuta a jikinsa kuma ba zai iya hawa mataki daya ba ba tare da tallafi ba, yanzu zai iya hawa tsaunuka ba tare da juya gashi ba. Irin wannan mutum bai kamata ya damu da saurin rage kiba ba; akasin haka, ya kamata ya yi farin ciki da shi. Kada mai hankali ya bar nama guda ɗaya na mara amfani a jikinsa. A taqaice dai, a qarshe ya kamata kowa ya gane cewa, ta hanyar shigar da kowane guzuri na dafaffen abinci a jikinsa, yana ciyar da maƙaryaci, maƙiyinsa marar nadama, mai zartar da hukuncin kisa; yana kiyaye duk cututtukan da aka sani da waɗanda ba a sani ba; ya share hanyar mutuwarsa.

A ra'ayin mai dafa abinci dole ne mutum ya ci da kyau don samun lafiya. A ganinsa babu komai na nufin jiki mai yunwa. Bai san cewa mutumin da yake da cikakken ciki ba shi da lafiya. Ciki yana da wahala a fitar da kayan abinci marasa kyau a cikin lokacin da ya dace. Shi kuwa danyen cikinsa, ko da yaushe ba shi da komai ko kuma, ko ta yaya, haske ne, ba ya jin kasancewar wani abu a wurin. Cikon hanjinsa yake ji, domin a nan ne ake tura abincin da ya ci. Ko da abinci mai yawa ba ya kwanta a cikinsa na dogon lokaci; da sauri ya shiga cikin hanji ya narkar da shi ko ba ya narkar da shi, ya fita daga jiki ba tare da cutar da kwayoyin halitta ba.

Don haka, ba a taɓa samun iskar gas a cikin ɗanyen mai ba. mai ci. Idan an sha yawan abinci mai yawa, ana iya haifar da iskar gas a cikin hanji, amma suna son barin jiki ta hanyar al'ada. Mai cin abinci mai ɗanɗano yana ganin bambanci tsakanin tsarin abinci mai gina jiki guda biyu a fili yayin da yake ƙoƙarin cin abincin dare mai kyau bayan yan watanni ƙauracewa. A lokacin ne ya yi mamakin yadda zai taɓa samun irin wannan rayuwa ta rashin lafiya da baƙin ciki kuma ya ɗauki wannan salon rayuwa mai banƙyama a matsayin al'ada.

Maganin Mai Dafe-Cewa Gabaɗaya ne
Kimiyyar Kuskure

Kamar yadda muka gani, ana haifar da cututtuka ta hanyar tarwatsewar kayan da ake amfani da su na masana'antar ɗan adam. Don haka, ana iya samun lafiya ne kawai idan an dawo da amincin waɗannan kayan. Amma menene tushen gabaɗayan ayyukan kimiyyar likitancin zamani? Menene ainihin abin da likitoci suke yi? Suna yin ƙoƙari na banza don maido da wannan mutunci ta hanyar gurɓatattun kayan abinci, bitamin na wucin gadi, gishiri, hormones da ɗimbin ƙwayoyin cuta masu guba, kuma a lokaci guda suna cirewa da watsar da dukkanin gland da gabobin da suka lalace ba za su iya gyarawa ba a matsayin su. sakamakon tarwatsewar albarkatun kasa.

Duk 'yan Adam suna rayuwa ne a cikin mummunan jahilci. A ra'ayin masu dafa abinci, cin abin dafaffe wani abu ne na halitta, yayin da abinci mai gina jiki ta dokokin yanayi gwaji ne, kuma gwaji mai haɗari a kan haka. A hakikanin gaskiya, maza sun lalata CIKAKKIYAR KYAUTA da dabi'a ba da gangan ba, kuma shekaru dubbai suna yin GWAJIN RA'AYI ta hanyar dafaffen abinci, shirye-shiryen wucin gadi da abubuwa masu guba don samun sabon ma'auni, ma'auni na kansu. Sakamakon nan da nan na waɗannan gwaje-gwajen shine yawancin cututtuka da ke mamaye duniya a yau.

Lokacin da na gayyaci mutane su rungumi danye-cin abinci, ban ba da shawarar sabon gwaji ba. Sabanin haka, ina kira gare su da su TSAYA KAN GWAJIN BANZA WANDA A KODA YAUSHE YAKE CIGABA DA KOMA HANYAR RAYUWA.

Don haka, matukar ba shi da hankali, kada mai karatu ya jira wasu su yi "sabon gwajin" su sanar da shi sakamakon. Yakamata ya daina gwaje-gwajensa masu hatsarin gaske kuma ya koma ga hanyar rayuwa ta al'ada.

A karshe kayayyakin duk wadanda gwaje-gwaje, da masterpieces na dakunan gwaje-gwajen bincike na mutum, su ne kwayoyi da foda da masana kimiyya ke fatan ciyar da duniya da su, yayin da manyan abubuwan da ke cikin dakin gwaje-gwajen yanayi su ne alkama, da gyada da kuma tuffa. Dole ne dukkanmu mu yi zabi tsakanin waɗannan biyun. Duk abincin da aka dafa abubuwa ne na wucin gadi

hana su halaye na halitta. Suna da ƙimar gina jiki mai yawa kamar allunan bitamin da aka tallata da yawa da kayan abinci.

Akwai nau'ikan halittu masu yawa, ba su da likitoci, ko asibitoci da kantin magani, duk da haka, in ban da waɗanda ke ƙarƙashin kulawar ɗan adam, suna rayuwa ba tare da kamuwa da cuta ba kuma suna cika tsawon rayuwarsu daidai da na zahiri. kundin tsarin mulki, ya bambanta daga yan kwanaki zuwa ɗaruruwan shekaru. Saboda cikakken tsarin jikinsa ya kamata dan Adam ya more tsawon rai da lafiya fiye da sauran halittun da ke wannan doron kasa. Ko da idan babu cikakken ɗanyen abinci, akwai lokuta a rubuce na maza suna iya kai shekaru 150-180, kawai ta rayuwa a ƙarƙashin yanayin da ake guje wa gurɓatawar kayan abinci. Kasancewar mafi yawan mutane ba su da rai yana nuna cewa wani abu ba daidai ba ne a tsarin rayuwarsu Dabbobi suna ciyar da galibi akan korayen ganye da ciyayi. Dan'adam yana da, a wurinsa, mafi inganci da tattara abubuwan gina jiki mafi inganci waɗanda suka bi ta cikin ganye da kututtuka, kututtuka da rassan waɗannan tsire-tsire, suka taru a cikin tsaba da 'ya'yan itatuwa.

Lokaci ya yi da masana kimiyyar halittu za su yarda cewa sun kauce daga hanya madaidaiciya kuma suna gudanar da binciken su a cikin ba daidai ba. Dole ne su furta, haka ma, cewa ba zai yiwu a rama asarar da aka samu a cikin abubuwan gina jiki na halitta ta hanyar shirye-shiryen wucin gadi ba; cewa guba ba su da ikon dawo da lalacewa na gabobin daban-daban; cewa gabobin jikinmu da glandan jikinmu ba sa rabuwa da juna don haka kada a yanke su ko a cire su. A yau, ina nuna musu hanya mai sauƙi kuma mai sauƙi don kawar da jikin ɗan adam daga kowane cututtuka da tasiri kuma a ƙarshe. SHINE RUSHE CUTUKAN CUTUTTUKA DA RASHIN AMFANI NA JIKI, TA HANYAR YANKE BAYAN ABINCIN DA BAI DALILI BA, DA MUSAMASU DA KWALLIYA DA KWALLIYA NA MUSAMMAN DA AKE FITARWA DAGA GANGAR JIKI. Domin samun cikakken gamsuwa da ingancin hujjojina, suna buƙatar aikin yan watanni kawai.

Menene ya kamata ya zama manufar likitoci da masu ilimin halitta, idan ba 'yantar da su ba na mutane daga cuta? Cin danye shine hanyar cimma wannan burin.

Dole ne su bayyana kai tsaye ko suna so, a zahiri, suna son ganin a duniya da babu cuta. Idan har za su iya tabbatar da cewa lissafin nasu ya fi lissafin da dabi'a ke yi, kuma masu cin abinci a duk faɗin duniya suna kamuwa da cututtuka a maimakon samun lafiyarsu, nan da nan zan yi ritaya daga fage tare da littattafana sannan zan yi ritaya daga fagen fama. kiyi min shiru. In ba haka ba, tabbas ba za su iya tilasta wa ʼyan Adam su jimre da cututtuka ba don kawai a buɗe kofofin asibitoci da kantin magani.

Dole ne su daidaita kansu da tunanin cewa daga yanzu shirye-shiryen dafaffen abinci da shawarwarinsu za a ɗauke su a matsayin laifuffukan cin zarafin bil'adama gaba ɗaya, da kuma "maganin" ta hanyar guba a matsayin sihiri na lokacin dafa abinci. Likitoci masu hikima da mutuntaka za su dakatar da waɗannan shawarwari nan da nan kuma su gayyaci mutane su yi biyayya ga ka'idar yanayi. Hannun likitan da ya bar lamiri a cikin zuciyarsa ya kamata ya yi rawar jiki don rubuta sunayen abubuwa masu guba da bitamin na wucin gadi, kuma ya kamata leɓunansa su yi rawar jiki a lokacin da ya furta sunayen dafaffen abinci. Ayyukan da suke yi dai tamkar zartar da hukuncin kisa ne a kan mutanen da ba su ji ba su gani ba. Bari duk iyaye su gane hakan.

Watakila wasu daga cikin masu karatu na ba sa son salon rubutu na. A ciki ra'ayinsu, ya kamata maganganuna su kasance mafi ilimin kimiyya (an ƙawata da kalmomin Latin waɗanda ba a iya fahimtar su ga mafi yawan mutane), masu sulhuntawa (mai korafi), mafi tsanani (munafurci), mafi ladabi (maras kyau), mafi ladabi (ƙarya) kuma mafi dabara (masu cin nasara).). Amma na fi son in zama mai yanke hukunci, mai gaskiya da jajircewa. Kuma haka zan kasance, ko da na sami dukan duniya a kaina. Ina da yakinin cewa duk masu hankali za su goyi bayana kuma al'ummai masu zuwa za su kubutar da ni.

Lokacin da na yi la'akari da shawarar miya kaza, gwaiduwa na da kwai, soyayyen hanta ko stewed 'ya'yan itãcen marmari zuwa invalids, kuma musamman ga yara ƙanana, wani laifi aiki, Ba na yin kazafi. Haka kuma

Shin ina yin zunubi ga gaskiya a lokacin da na ɗauki sihiri duk waɗannan ayyukan likita waɗanda maimakon wanke majinjin jini na majiyyaci wanda ke tsaye a kan bakin mutuwa ta hanyar taimakon abinci mai gina jiki, ƙarfafa tsokoki na zuciyarsa da bayarwa. masa wani sabon hadi na tsawon rai, suna faɗaɗa tasoshinsa ta hanyar daɗaɗɗa masu guba, suna motsa ayyukan zuciya ta hanyar "lalashin bulala", rage yawan jini ta hanyar zubar da jini ko lalacewa da kuma tsoma shi ta hanyar wucin gadi. Bircher-Benner da sauran ƙwararrun ƙwararrun masana kimiyya suma, sun ɗauki irin waɗannan ayyuka a matsayin sihiri, ha'inci da ɓatanci.

Lallai ni ba ni da laifin rashin kunya lokacin da nake dogaro da ni Na gudanar da bincike mai ɗorewa, sannan, bisa ga binciken da na yi, na ayyana cewa masana kimiyyar cytologists suna da laifin hauka lokacin da suka fara ƙone dubban abubuwan gina jiki a cikin kayan abinci na halitta kuma suka jefa sel zuwa ga lalacewa mai zurfi, sannan kuma su lalatar da su. miliyoyin kuɗaɗen jama'a a banza ƙoƙarin komawa cikin waɗancan sel DUK ɓatattun kayan aikinsu da ayyukansu ta hanyar gano wani abu na wucin gadi GUDA DAYA.

Bari mu ɗauki misali, likitan da na ba da 'ya'yana biyu masu kyau a gare shi. Da farko, a karkashin hujjar taimaka musu narkewa da kuma ci gaba da ƙarfinsu, ya hana su danye 'ya'yan itace da shawarar compotes da "abinci mai gina jiki" maimakon. Daga baya game da maye gurbi da cututtukan auto da aka samu daga waɗannan shawarwarin kamar zazzabin cizon sauro, ya rubuta allurai masu ban tsoro na quinine kuma, har yanzu daga baya, ta hanyar gwaje-gwaje da gwaje-gwaje marasa ƙididdigewa, mafi tsananin "abincin abinci" da adadi mai yawa na magunguna daban-daban. maganin kashe kwayoyin cuta na zamani ya hana yaran karfin kuzarinsu na karshe. Irin wannan Likita tabbas yayi laifi MAFI BAN BAN BANZA, duk da cewa yayi komai ba da gangan ba. Yanzu don kada ya sake aikata irin wannan laifin a kan sauran yara, mu kawo masa laifinsa gida, mu sa shi ya gane cewa yana da babban laifi. Idan magungunan cewa

'ya'yana sun dauka a cikin shekaru 14 an yi amfani da su kai tsaye, za a lalatar da sojojin gaba daya.

Matsayin ya fi ko ž asa haka a yau. A wannan zamanin na kimiyya ci gaba, har yanzu ina ganin ɗimbin yara marasa ƙarfi, waɗanda iyayensu mata ke yin kowane irin ƙarfafawa da barazanar tilasta musu cin shinkafa, nama, ƙwai, burodi, zuma, man shanu da kayan marmari, yayin da a lokaci guda kuma suka hana su cucumbers. ayaba don "kasance mara narkewa", cherries da inabi don "samun gudawa", da mulberries da kankana don "ba da zazzabi". Ta yaya zan iya jurewa da halin ko in kula?

Kowa ya san irin hadadden tsarin halittar dan Adam. Hatsi na masara yana da daidaitaccen tsari iri ɗaya.
Idan muka yi ta toho, sai ta zama jiki mai aiki da bunƙasa wanda yake rayuwa yana numfashi kamar mutum, sai dai ba ya iya magana da tafiya.
Dubban abubuwan da ba su da mahimmanci don gudanar da aiki na yau da kullun na dukkan manya da ƙanana na jikinmu suna tara a cikinsa a cikin adadin da ake buƙata kuma ta hanyar ƙididdiga mafi daidai. Lokacin da muka juya alkama mai rai zuwa gurasa, muna lalata duk abubuwan da ke cikinta sai dai toka: mataccen sitaci da sukari. Da take tunanin wannan tokar abinci ce ta gaske, ma'ana uwa ta ba ɗanta, amma tana tsoron ba shi alkama mai rai.

Hakazalika, duk abincin da ake dafawa a duniya, waɗanda marasa hangen nesa ke ɗauka a matsayin abinci mai kyau, ba komai ba ne illa tulin tulin ƙamshi da toka mai ɗanɗano. Bitamin da slats da masana kimiyyar halittu suka gano a cikinsu wasu abubuwa ne da ba na halitta ba, marasa rai.

Da zarar an dafa tantanin kayan lambu mai rai, ya daina zama abinci; yana fitowa daga yanayinsa ya koma wani abu na wucin gadi. Sa'ad da uwa ta ba wa ɗanta ƙaramin ɗanta burodinsa na farko, busasshen madara ko wasu kayan dafaffe, ta fara amfani da waɗannan sinadarai na wucin gadi don yin gwaje-gwajen rashin tausayi da rashin tausayi ga ɗanta.

Asalin kuskuren kimiyyar likitanci ya ta'allaka ne a cikin gajeriyar hangen nesansa. Ko da irin wannan fitaccen masanin ilimin cytologist kamar yadda Cowdry ya ɗauka

abinci mai rai da cikakkun kayan abinci kamar alkama, iri da 'ya'yan itace don zama "mai kama da abinci iri ɗaya da sauƙi na asali na gida". Akasin haka, ya ɗauki tulin toka masu launin da maza ke cinyewa a matsayin “abinci iri-iri da aka tattara daga wurare da yawa na duniya” (p. shafi na 220), kuma yana sa ran Aristotle ya zo ya nuna masa abincin. ainihin bambanci tsakanin su biyun.

Yayin da yake kalubalanci tsarin yanzu na hanyoyin kwantar da hankali, na yi Kada ku ɗauki ƙiyayya ga kowa. Ni kawai ina jin tausayin dukkan maza da mata ba tare da togiya ba, domin sun kasance suna aikata laifuka a kan nasu, a kan danginsu da kuma a kan mutane ba da gangan ba kuma ba tare da tunani ba. Amma wadanda suka dage kan kuskurensu bayan karanta wadannan layukan, duk wani mahaluki mai hankali zai yi Allah wadai da shi.

Yanzu lokaci ya yi da masana kimiyyar halittu za su zaɓi ɗaya daga cikin hanyoyi biyu a bude musu. Ko dai dole ne su yarda da rashin kuskuren hikimar yanayi kuma su 'yantar da bil'adama daga duk wahalhalun da suke ciki a lokaci daya ko kuma, watsi da dokokin yanayi da kuma dogara ga nasu hukunci kawai, dole ne su dauki farin gurasa a matsayin mafi girma ga alkama mai rai, suna zaton na wucin gadi ya zama. wanda ya fi dacewa da na halitta, kuma ya dage a cikin gwaje-gwaje masu cutarwa kamar yadda ya gabata. Menene sakamakon zai kasance to? Bari mu ɗauka cewa yanayin da muke ciki ya ci gaba har wasu yan al'ummomi, a lokacin da adadin magungunan ya ninka sau biyu; Yawan bitamin na wucin gadi ya karu sau hudu, kowane gida ya koma asibiti kuma kowane mutum ya zama likita. Menene ya kamata mu samu daga wannan duka, yayin da likitoci da kansu suka kamu da cututtuka fiye da kowane nau'in mutane kuma gabaɗaya suna mutuwa kafin kowa?

Dukkan alhakin batar da duniya ya rataya a kan manyan ƙwararrun ƙwararru: masanan binciken halittu da malaman ilimin likitanci. Likitoci na yau da kullun ba za a zargi su ba, domin kawai suna aiwatar da abin da malamansu suka koya musu. Babu wani Injiniya da aka taba ba shi amanar kula da masana'anta kafin a san shi da dukkan bayanan yadda ake gudanar da aikin. Tabbas ba zai yiwu a cika gungun mutane da wasu tarkacen farko ba

ilimi, zato na zato, hasashe da ra'ayoyi masu karo da juna, sannan a ba su cikakken 'yancin yin wasa da rayuwar 'yan uwansu ta hanyar dubban guba, kayan azabtarwa da umarni masu ban tsoro, da duk wannan ba tare da bari ko hanawa ba. Bari mu ɗauka na ɗan lokaci cewa duk littattafan likitanci da kundin sani na duniya daidai ne. Sannan; Domin ya haddace su likita zai buƙaci rayuka goma sha biyu kuma ko da haka ba zai iya fahimtar kashi na dubu na matakai masu yawa da ke aiki a jikin ɗan adam ba.

Idan majiyyaci mai ciwo mai tsanani zai tuntubi likitoci ɗari, zai karɓi magunguna da shawarwari daban-daban ɗari. Don likitoci kawai suna yin gwaje-gwaje da mafi yawan gwaje-gwajen da za a iya yi a wannan. Kamar yadda wadanda a yanzu suka yi kunnen uwar shegu ga waɗannan tabbatattun gaskiya, ba za su iya kakkabe alhaki a gobe ba. Lokacin da yaran yau suka girma cikin lokaci suka sami kansu cikin rashin lafiya kuma suka shiga cikin shaye-shaye, za su yi kira ga dukkan masana kimiyyar halittu, shugabannin duniya da na iyayensu, kuma su nemi sanin matakin da suka ɗauka lokacin da suka yi. karanta waɗannan gargaɗin. Shin har yanzu suna tunanin cewa hikimarsu ta fi dabi'a girma?

Idan ba su yi tunanin haka ba, dole ne su dakatar da lalata kayan abinci na halitta nan take. Wannan shine tabbataccen umarni na Nature, wanda baya yarda da wani sulhu. Ita ce dokar dukan halittu.

Amma a yau, ʼyan Adam suna rayuwa ƙarƙashin cikakken ikon shaidanu waɗanda suka mai da wannan ƙasa ta zama wuta. Waɗancan aljannun, da suka yi ado da mayafin kyawawan ʼyan mata, suka zauna kansu a kan teburin cin abinci da a cikin abincin ɗan adam; Sun kwanta a fuskarsa da a hantarsa, da hannuwansa da kafafunsa, da wuyansa da kafadunsa, kuma daga wuraren da suke zaune suna yi masa dariya ba da kunya ba. Sun kutsa cikin jikinsa sun zauna cikin zuciyarsa da ruhinsa.

Mutumin “wayewa” na yau yana izgili da bautar gumaka na zamanin da, amma bai gane cewa shi ya fi masu bautar gumaka na dā muni ba. A zamanin da, maza suna yin hotunan dabbobi iri-iri suna girmama su; A yau suna yanka dabbobin, suna bauta wa gawawwakinsu.

Mutum mai “wayewa” na yau ba zai iya kwatanta irin zaluncin da ake ciki ba duk duniya tana rayuwa a halin yanzu. Matar “mai taushin zuciya” da “tausayi”, wacce a zahiri ta suma da ganin ɗigon jini a fuskar yaro, ta kwantar da hankalinta a kan tebur ɗin zuciya mai jini, hanta ko ƙirjin ɗan rago ta yanyanka shi gunduwa-gunduwa. duk rashin kulawa, ba tare da yin tunani na ɗan lokaci ba cewa sa'a ɗaya kawai kafin matalauci ya cika da rayuwa da kuzari. Da ta ga tun kuruciyarta ana yanka jariri tare da na kaza ko na rago, sai ta dauki wukar ba tare da damuwa ba, ba tare da damuwa ba, tare da zuciyar rago, ta yanke. zuciyar wannan jaririn, ki dafa ki ci. Bambancin kawai shine ganin yadda idanuwanta suka saba da daya, amma ba dayan ba, ko ba zata yi mamakin ganin irin jinin da aka yi mata ba a rataye a shagunan mahauta, baya ga gawar shanu. da tumaki.

Dan Adam A Yanzu Ya Yi Nisa Daga Wayewa

Matukar dan Adam ya dage wajen cin abinci da dafaffe, to ba za a samu ci gaba ko zaman lafiya mai dorewa a doron kasa ba. An dafa shi cin abinci wanda ke haifar da duk yake-yake da kisan gilla a duniya.

Ana dafa abinci ne ke haifar da mugayen shugabanni da masu mulkin kama karya irin su Hitler, Lenin, Stalin da dai sauransu ko kuma azzaluman masu laifi irin su Abdul Hamid da Talaat da mabiyansu, wadanda suka kashe rabin al'ummar Armeniya masu zaman lafiya, suka kori daya. rabinsu daga tsohuwar ƙasarsu, inda suka rayu tsawon dubban shekaru, suna fashi da wawashe kayan aikin noma, gidajensu da gidajensu.

gidãjen Aljanna, duwãtsunsu da kwarurukansu, sa'an nan kuma bã tãre da kunyar fagi a kan idanun dukan "wayewa" duniya tare da cikakken hukunci.

Duk da ci gaba da karuwar noman masara, har yanzu ana fama da karancin hatsi a duk fadin duniya.

Akwai dalilai guda uku na wannan sabani mai ban mamaki: Da farko, ta hanyar juya gurasar abinci gabaɗaya zuwa farin burodi a ko'ina, muna hana shi ragowar ragowarsa na darajar sinadirai. Sa'an nan kuma, ta hanyar taimakon hadi na wucin gadi muna tayar da adadin kayan da ake amfani da su a farashin ingancinsa. A ƙarshe, mutumin ƙarya yana girma da sauri da haɓakar samar da abinci ya kasa tafiya daidai da buƙatun.

Kuma galibin filayen noman ana amfani da su ne wajen ciyar da dabbobin nama da masana'antar kiwo.

Da farko, zai yi wuya maza su iya kwatanta fa'idodin da ɗan adam zai samu daga cin danye.

Kusan nan take kowace cuta za a shafe ta har abada, kuma kowane ƙari da laifi za su shuɗe daga fuskar duniya.

Haka nan kuma tsammanin rayuwa za ta karu har sau biyu ko uku kuma za a samu ci gaban tattalin arziki mai girman gaske wanda ba zai kai ga gaci ba tsawon shekaru aru-aru, idan yanayin da ake ciki ya ci gaba.

Waɗannan maganganun gaskiya ne ba almara ba, kuma, menene ƙari, duk waɗannan fa'idodin za a iya samun su ta hanya mai sauƙi. Duk abin da za mu yi shi ne mu mutunta mafi ƙasƙanci dokokin yanayi da kuma hana halakar alkama mai rai da haɗin kai. Idan mutum yana da hazaka ta hankali don shiga ya gane bambanci tsakanin mai rai, alkama mai aiki da gurasar da aka ƙone, a sauƙaƙe mutum zai iya gano bambanci tsakanin kwayar halitta mai ɗanɗano da ta dafa-
mai ci.

Yanzu bari mu dubi halin da masu mulkin yanzu suka dauka duniya da sauran hukumomin da ke da alhakin magance waɗannan muhimman matsalolin. Wasiƙun da aka samu daga wurinsu sun nuna cewa sun karanta littafina na farko da sha'awa kuma sun ji daɗin ra'ayina gaba ɗaya. Ban ji muryar rashin jituwa ɗaya daga kowane kwata ba. Amma wannan bai isa ba. Littafina ba labari ba ne mai ban sha'awa da za a karanta sau ɗaya a ajiye shi a gefe. Wani kundi ne wanda aka tattauna mafi muhimmanci da matsalolin gaggawa na duniyarmu. Yakamata a yi ta nazari akai-akai, kuma kowane jumla nasa yakamata a auna shi da kyau kuma a yi la'akari da shi na tsawon sa'o'i.

Zai zama kuskure idan waɗannan masu mulkin duniya suka ɗauki ɗanyen abinci a matsayin tambaya guda ɗaya kawai kuma, kamar sauran matsalolinsu na siyasa da na tattalin arziki, sun mika shi ga "ƙwararrun" don ƙarin nazari da nazari. Shekaru dubbai an yi gwaje-gwaje da nazari da yawa, amma duk sun gaza sosai. A yau ya zama wajibi hukuma ta umurci jama'a su KAWO KARSHEN JARRABAWAR DA AKE YIWA WADANDA SUKA YIWA KOMAWA TAFARKIN RAYUWARSU. A yau, kowane mai hankali ya kasance ƙwararren ƙwararren ne wajen tantance bambanci tsakanin na halitta da na halitta, abubuwan gina jiki masu rai da abinci marasa rai tare da kayan aikinsu na wucin gadi.

Mutumin da ke mulkin miliyoyin mutane, ba zai iya sauƙi ba mulki a kan mutum guda, nasa.

Akwai dalilai guda biyu kawai na ƙin yarda da ka'idodin cin abinci: son hankali da rashin ƙarfi. Ba za a iya samun dalili na uku ba. Duk sauran "dalilai" kawai dalilai ne da aka ci gaba don rufe waɗannan kasawa guda biyu. Bai kamata mutanen da suke daraja kansu su ba kowa ra'ayin cewa ba su da gaba gaɗi da halin ɗabi'a.

Waɗanda suka shafe watanni biyu ko uku suna ci da ɗanyen abinci, ba za su taɓa yarda su koma salon rayuwarsu ta yau da kullun ba, ko da kuwa an kai su ga kafa. Mutumin da yake kula da mutuntakarsa kuma yana daraja lafiyarsa da jin daɗinsa

yara za su yi wannan "gwajin" na wata biyu ko uku ba tare da ɓata lokaci ba. Waɗanda shugabannin da suke da sha'awar jin daɗi da jin daɗin jama'arsu (idan akwai) dole ne su ba da hanyar samun wadatar dukkan bil'adama ta hanyar misalan kansu. Wannan zai zama mafi fa'ida da hidimarsu ga ɗan adam.

Ba ƙari ba ne a faɗi cewa dafaffen abinci, kasancewar rashin ɗabi'a da abubuwa na wucin gadi, ba sa samar da hatsin abinci ga ƙwararrun ƙwayoyin mu na musamman. Bugu da ƙari, kashe kuɗi da matsalolin da aka yi don samar da su ba kawai ɓarna ce kawai ba, amma su ne hanyoyin lalata gaɓoɓin mutum gaba ɗaya da kuma, na mutum kansa. Kwarewar da aka samu a cikin 'yan watannin farko na cin danye za ta nuna wa kowa gaskiyar waɗannan maganganun. Yana da kyau a yi tunani a kan wannan tambayar na ɗan lokaci.

A cikin 'yan shekarun da suka gabata an sami adadin bayanai masu yawa an karɓa daga kowane sasanninta na duniya akan nasarorin da aka samu ta hanyar cin abinci. Wannan bayanin ya nuna cewa akwai dubban masu cin danye da suka tarwatse a ko'ina cikin duniya, da yawa daga cikinsu sun warke daga cututtuka masu tsanani kuma yanzu suna jagorantar rayuwa mafi farin ciki. Wadannan mutane ba masana ba ne kuma ba masana kimiyya ba; Mutane ne kawai masu ilimi da al'ada waɗanda suka iya fahimtar ka'idodin cin abinci ta hanyar basirarsu da hukunci, kuma sun sami ƙarfin hali don yanke shawarar da ta dace.

Abin baƙin ciki, yaduwar wallafe-wallafen na gamu da matsaloli da yawa. Babu shakka, ya fi ƙarfin mutum ɗaya rarraba miliyoyin littattafai kyauta a duk faɗin duniya. Na yi aikace-aikace ga mawallafa da yawa a Ingila da Amurka, ina gayyatar su su sake buga littafina na farko na Turanci a ƙasashensu. Dukkansu sun yarda cewa littafin yana da ban sha'awa kuma yana da amfani, amma sun nuna nadamarsu cewa bai fada cikin iyakokin littattafansu ba. Wannan abu ne da za a iya fahimta sosai, domin littafinsa zai nuna alamar ƙarshen duk sauran littattafan "abinci" nasu, don babu wanda ya san ka'idodin cin abinci da ɗanɗano.

ko kadan sun kula da su. Mutanen yau ba za su iya gani ba fiye da mugun nufi nasu.

Don haka ina kira ga dukkanin al'ummomi, kungiyoyin agaji, masu kyautatawa da masu jin kai a duk fadin duniya da su taimaka musu. Su ba ni duk taimakon da za su iya wajen yada littattafana. Za su iya ba da odar litattafai na ashirin, ko hamsin ko ɗari, su rarraba su bisa ga ra'ayinsu, ko dai ta hanyar sayar da su ko kuma a ba su kyauta. Kowane littafi zai iya ceton rayuka, ya warkar da mutane daga cututtuka masu tsanani ko kuma ya buɗe bege na rayuwa mai farin ciki ga yara. A halin yanzu babu wani aiki da ya fi wannan darajar jin kai.

Idan na sami fa'idar irin wannan littafi shekaru 15 da suka gabata, yau na biyu yara masu kauna za su rayu. A wani bangaren kuma, da a ce hankalina bai waye ba shekaru 10 da suka shige, bai kamata ni da kaina in zauna a yanzu ba. Dukkan mutanen duniya suna cikin yanayi guda a daidai wannan lokacin kuma suna matukar bukatar taimakonmu. Wajibi ne a sanar da su daidai ka'idodin abinci mai gina jiki da wuri-wuri.

A yau na gani da idona yadda wasu gawarwaki ke kashe makudan kudade domin rabawa talakawa tataccen gari da sikari da busasshen madara da nama da aka ajiye ga talakawa. Ta hanyar rarraba irin waɗannan kayan abinci waɗanda ba na ɗabi'a ba ga mutane, suna aikata zunubi mafi girma ba da gangan ba kuma suna keta dokokin yanayi. Za su kasance suna yin aikin da ya fi taƙawa, idan sun buɗe idanun waɗancan mutane marasa galihu kuma sun koya musu yadda ake zama danye-vegan.

Ga duk masu shan abinci, baƙar fata fari ne, fari kuma baƙi ne. Akwai lokacin da a da ake zaton duniya a tsaye take, rana da taurari ke zagaye ta. Idan wani ya bayyana sabanin akida, mutane marasa hangen nesa ne suka dauke shi mahaukaci, domin a idanunsu duniya ta tsaya a wurinta, rana tana tafiya a sararin sama.

Daidai irin wannan tunanin ya mamaye yau. A fili mutum yana ji a jikinsa cewa kokwamba yana cutar da shi, yayin da burodin da aka dafa shi sau biyu da shinkafa mai gogewa, ana narkewa cikin sauƙi, yana "tsara" ayyukan ciki. Amma bai gane cewa, a haƙiƙanin gaskiya, amfani da waɗancan biredi da shinkafa ne ainihin musabbabin raunin cikinsa; a zahiri cucumber shine abincin da zai warkar da shi a cikin dogon lokaci.

A yau, dukan 'yan Adam sun tabbata cewa da zarar mutum ya ci a 'yan faranti na abinci "mai gina jiki" lokacin da yake jin yunwa, yana biyan bukatun kwayoyin halittarsa na yau da kullum. Amma mutane ba su san cewa sel na yau da kullun na wannan mutumin ba sa ɗaukar hatsin abinci daga waɗannan matattu da abubuwan wucin gadi, kuma, duk da cikar ciki, suna ci gaba da jin yunwa.

A yau, duk 'yan adam sun gamsu cewa don yin rayuwa mai kyau dole ne mutum ya jagoranci ta hanyar lissafin kimiyya daban-daban na dabi'un gina jiki na sunadarai, bitamin da ma'adanai, da aka samu a cikin dakunan bincike. Ba su gane cewa mafi yawan ƙididdiga a haƙiƙanin gaskiya ba ne kwata-kwata na gaskiya da kuma cutarwa.

A yau, idan wani ya yi rashin lafiya, ya tabbata cewa duk abin da yake da shi yayi domin ya warkar da kansa shine ya nemo wani guba mai suna magani. Shi ya sa nan da nan ya fara neman wannan abin al'ajabi. Amma bai san cewa maganin miyagun ƙwayoyi sihiri ne na wannan zamanin dafaffe ba kuma babu wani guba da zai iya yin wani aiki mai amfani. Haka kuma bai san cewa dukkan cututtuka suna faruwa ne saboda dalilai guda biyu kawai: ci gaba da fama da yunwa na sel na yau da kullun don rashin abinci mai gina jiki, da kuma illar abubuwan da ba su dace ba, dafaffen abinci da sauran abubuwa masu guba; babu dalili na uku. Akwai, saboda haka, hanya ɗaya kawai mai hankali don 'yantar da kanmu daga dukan cututtuka sau ɗaya. Dole ne mu kaurace wa kayan abinci da magungunan da ba na dabi'a ba, kuma mu biya bukatun kwayoyin jikin mu ta hanyar abinci mai gina jiki (raw veganism) kadai.

Magunguna, waɗanda galibi ana ɗaukarsu azaman hanyoyin warkar da cututtuka, a zahiri, su kansu ne ke haifar da cututtuka. Gabaɗaya magana, shi

kuskure ne mai muni da ban tausayi don nemo duk wani kaddarorin magani a cikin wani abu na roba ko a cikin abinci na mutum ɗaya. Amma duk da haka wannan kuskure ne dan Adam ya yi shekaru aru-aru da suka gabata. Babu wasu abubuwa masu warkarwa a wannan duniyar; akwai kawai dalilai na musamman waɗanda ke haifar da cututtuka, ta hanyar kawar da su za a kawar da su ta atomatik. Wadancan abubuwan sune dafaffen abinci da dafin da ba a bayyana sunayensu ba.

Mutumin yau yana alfahari da wayewarsa, amma ya yi nisa da wayewar gaske. Ya kamata a auna wayewa ta hakika ba ta hanyar ci gaban fasaha kawai ba, a'a ta hanyar KYAUTA HANKALI DA RUWAN MUTANE, CIN CIN MUGUNGUNAN DA CUTAR DA CUTAR DA CUTAR DAN ADAM DAGA CANZA. Domin ya gamsar da mugunyar sha'awarsa ta abinci, mutumin a yau yana ƙone kashi 80 cikin 100 na kayan abinci masu tsafta a wuta kuma yana halaka kansa ta hanyar haifar da cututtuka ta hanyar wucin gadi. Domin su gamsar da son kai da girman kai, masu mulkin al'ummai suna shuka kiyayya da gaba a tsakanin al'ummomin duniya suna kashe junansu.

Hatta wakilan kimiyya, suna watsi da duk jinƙai da ɗan adam, ba tare da kunya ba suna amfani da sunan kimiyya mai tsarki don cimma burinsu na bangaranci kuma ta yin hakan suna washe mutane a cikin mafi rashin tausayi.

Daya daga cikin fitattun hujjojin jahilci da ci baya na mutumin "wayewa" na yau shine tsarinsa ga tambayar ciwon daji. Shekaru da yawa yana neman musabbabin wannan mummunan bala'i a wasu takamaiman sinadarai, kuma har yanzu yana ci gaba da wannan neman na rashin hankali.

Dangane da haka, na gabatar da hujjojina da ba za a iya warwarewa ba ga mahukuntan duniya da yawa shekaru hudu da suka wuce. A yau, na sake gabatar da waɗancan hujjojin, a cikin filla-filla da ƙaƙƙarfan tsari, waɗanda misalai da yawa suka kwatanta. Me ya sa ma'aikatun lafiya daban-daban da sauran hukumomin da ke da alhaki suka tsaya kai da fata da ko in kula? Me yasa mutane ke ci gaba da lalata kayan abinci masu ban tsoro? Me yasa suke

ci gaba da cika littattafansu, jaridu da mujallu da shawarwari masu cin karo da juna da cutarwa na bitamin karya da takamaiman abinci?
Ina lamiri da kyautatawa mutum? Ina abin da ake cewa wayewa?

Bari masu ci gaba da zance kan wayewa su tabbatar da haka su da kansu suna da wayewa don fahimtar mafi girman dokokin yanayi da fahimtar abin da ake nufi da 'yantar da 'yan adam daga kowace cuta, don ninka tsammanin rayuwa, sau uku ko sau hudu ma'aunin rayuwa.

A cikin wannan haɗin, wani misali mara kyau na mafi girman karkatar da haƙƙin wasu ya fito ne daga Los Angeles mai nisa shekaru biyu da suka wuce. Bayan karanta littafina na farko na Turanci, wata mace a California, Misis H. Bulbeck, ta rungumi cikakken abinci mai gina jiki.
Abin da ya jawo hankalin ɗan adam na ra'ayin, ta ba da umarnin kwafi 30 na littafin kuma ta yanke shawarar yada saƙo mai kyau tsakanin abokai da danginta. A halin yanzu, bayan da ta sami labarin cewa wani mai suna John Martin Reinecke ya rubuta kasidu game da "amfani" na danyen abinci a cikin Mujallar "Mu Rayu" da ke Los Angeles, sai ta rubuta masa wasiƙa kuma ta ba shi labarin yadda ake bi da ita. da kuma murmurewa ita da mijinta daga kowace irin rashin lafiya da suka yi.

Bayan karanta litattafai na, marasa lafiya da yawa a duk faɗin duniya sun karɓi ɗanyen cin abinci kuma a sakamakon haka an warkar da su daga manyan cututtuka masu yawa, kama daga ciwon kai mai sauƙi da ciwon ciki zuwa cututtukan zuciya da jijiyoyin jini da ciwon daji. Marasa lafiya, waɗanda har tsawon shekaru ba su samo kowace fa'ida daga asibitoci ba, kuma da yawa daga cikin lamurran da ke cikin 'yan watanni kuma sun sami damar more duk albarkar rayuwa mai aiki.

Mutumin da ya watsar da dafaffen abinci da sauran abubuwa masu guba ba shi da kariya daga kowace cuta kuma yana iya sa zuciya ga koren tsufa na lafiya da kuzari, ba tare da la'anar cututtuka akai-akai ba. A kashi na gaba na wannan littafi, mai karatu zai sami a

zabi na wasikun da yawa waɗanda nake samu kowace rana daga tsoffin majinyata suna ƙoƙarta don taimaka wa wasu ta hanyar ba da labarin abubuwan da suka faru. A cikin wannan ruhi ne Misis Bulbeck ta yanke shawarar rubutawa Mista Reinecke.

Wannan mai martaba ya yi watsi da haƙƙina akan littafina, ya kwafi kalma don kalma kowane ɗaya daga cikin maxims shida da aka bayar a bangon littafina! shigar da su a cikin Fabrairu da Afrilu, 1965 al'amurran da suka shafi "Mu Rayuwa" Mujallar a matsayin wani ɓangare na labarin mai suna "Kasuwar Abinci a Raw Foods", sannan ya ba da damar sayar da ƙarin bayani akan farashin $5. Amma abin da ya fi ban sha'awa shi ne yadda a cikin bayanin gabatarwa mawallafin mujallar sun tabbatar da cewa waɗannan abubuwan na marubucin labarin ne! Kada mutane su karanta irin wannan littafin kamar "Mu Rayu" Mujallar, wanda ke tsira akan tallace-tallace na bitamin wucin gadi da shirye-shiryen "dietetic".

Yanzu fiye da shekaru goma, na rabu da rayuwar zamantakewa kuma na hana kaina kowane jin dadi. Na kasance mai taurin kai game da bukatun iyalina da ni kaina, amma ban yi jinkiri ba na ɗan lokaci don kashe duk kuɗin da nake samu wajen gudanar da karatu da buga littattafai, kwafin 10,000 waɗanda na riga na rarraba kyauta ga ƙungiyoyin kimiyya. da daidaikun mutane a duk kusurwoyin duniya. Na yi wannan sadaukarwa ne domin in nuna wa duniya gaba ɗaya hanyar gaskiya ta rayuwa mai daɗi da jin daɗi, kuma a duk tsawon raina na yi zanga-zangar adawa da sayar da irin waɗannan shawarwari don kuɗi.

Amma a yau Mista JM Reinecke, yana yin amfani da ra'ayi na da riba mai tsoka, yana buƙatar kuɗin dala $5 don nuna wa mutane yadda ake ci. kayan abinci na halitta! Wannan, hakika, shine mafi tayar da hankali na tambayar.

Anan ga abubuwan da aka samo daga labarin Mr. Reinecke guda biyu:

MU RAYA

Fabrairu, 1965 :

KASASHEN CIN GINDI NA JOHN Martin REINECKE

DUK HAKKOKIN MARUBUCI YA KARE

A cikin jerin kasidu na yanzu marubucin ya ba da ra'ayinsa bisa ga gwaje-gwajen da ya yi na sirri, da kuma abubuwan da ya samu a lokacin da yake zaune a tsakanin da kuma nazarin mutanen yanayi da yawa - abincinsu na danyen abinci da 'ya'yan itatuwa masu ba da lafiya. - Ed.

Danyen abinci ya kamata ya zama abincin da mutum zai ci. Cin dafaffen abinci dabi'a ce da ba ta dace ba wacce dole ne a kawar da ita daga wannan duniyar idan ana son samun cikakkiyar lafiya. Abincin ɗan adam yakamata ya ƙunshi sel masu rai kawai, saboda dafaffen abinci shine babban sanadin duk cututtukan ɗan adam. Cin danyen abinci yana 'yantar da 'yan adam daga dukkan cututtuka kuma yana tsawaita tsawon rayuwar dan adam zuwa shekaru 140 ko fiye.

Mafi munin laifuffuka ne a saba wa ɗan jariri da dafa abinci, domin a lokacin ne dukan matsalolinsa suka fara (Duba bangon bugun farko na "Cin Danye"). Masana ilimin halittu dole ne su tabbatar da cewa yanayi ta yi kuskure wajen nuna mana kayan abinci a yanayin dafa abinci. (Bugu na farko, shafi na 32). Jariri na yau da kullun yana ƙin ɗanɗanon dafaffen abinci, wanda ya zama abin sha'awa ga mai shan abincin da aka dafa shi kaɗai, kamar yadda opium ke faranta wa mai shan miyagun ƙwayoyi dadi. (Bugu na farko, shafi na 33). Wutar kicin tana ƙone kuma tana lalata kashi 90 na ƙimar ɗanyen abinci mai kyau. (Shafin bugu na farko).

Afrilu, 1965 :

Da farko kamar ba zai yiwu ba mu iya 'yantar da kanmu daga kusan kowace cuta ta hanyar cin ɗanyen abinci na halitta kawai. Amma gaskiyar ita ce, "marasa imani" cikin sauƙi ya zama gaskiya cikakke ... (Bugu na farko, shafi 45).

Kamata ya yi ya zama aikin masana halittu da likitoci su karfafa mutane don cin abubuwa na halitta; ba don raba abubuwan gina jiki ba suna samar da abinci, amma koyaushe don cinye su gaba ɗaya gwargwadon yuwuwar daidaitattun abubuwan da suka dace da yanayin rayuwarsu, ɗanyen yanayi. Likitoci da masu ilimin halitta kada suyi magana game da amfanin rabuwa

daidaikun abubuwan gina jiki masu gina jiki, amma yakamata a jaddada rashin wajabcin cikakken danyen abinci.

TAKAITACCEN TAQAITACCEN

Gabaɗaya magana, ana iya taƙaita dukkan ilimin kimiyyar abinci mai gina jiki a cikin manyan abubuwa guda biyu kuma ya sanya damuwa ga dukan ɗan adam:

1.Ya kamata abincin ɗan adam ya ƙunshi ɗanyen ƙwayoyin rai gaba ɗaya. Waɗancan kayan abinci waɗanda suka ƙunshi sel masu rai ne kawai ke da duk halayen da ake buƙata don biyan buƙatun halittar ɗan adam.

2.There ne duka na kowa da kuma zabi kayan lambu jiki a cikin yanayi. Mafi kyawun jikin kayan lambu masu wadataccen abinci mai gina jiki sune mafi kyawun nau'ikan 'ya'yan itatuwa, koren kayan lambu, goro, hatsi da tushensu.

A takaice dai, dan Adam yana samun cikakkiyar lafiya idan ya ciyar da danyen abinci kawai; yana rashin lafiya har ya kai ga cin dafaffen abinci; kuma ya mutu idan ya ci gaba da yin irin wannan abincin na musamman. (Bugu na farko, shafi na 24).

Rufe bayanin Editan Mujallar:

Saboda matsin ayyuka ba zai yiwu ba ga Mr. Reinecke don amsa haruffa. Bayan samun $5 zai aiko muku da nasa kayan abinci na yau da kullun-jagora da girke-girke na Amurka da Tropics tare da cikakkun kwatance. Waɗannan ba su cikin sigar littafi. Aika zuwa... - Ed.

Sau da yawa mun nanata gaskiyar cewa duk 'ya'yan itatuwa, kayan marmari da goro cikakke ne kayan abinci masu inganci, tare da abubuwan gina jiki kusan iri ɗaya. Don haka, duk "jagorancin menu" da girke-girke na ɗanyen abinci mai gina jiki ba su da wata ƙima ta kimiyya ko ta abinci mai gina jiki. Ko da jahilci ma yana iya tsara tsarin abincinsa, wanda ya jagorance shi ta hanyar sha'awar ci da jin daɗinsa.

Bayan samun Mujallar Fabrairu, sai na rubuta wa Edita, Mista Kay K. Thomas wasiƙa, na gaskata cewa zai yi farin cikin kiyaye haƙƙina a nan gaba:

Afrilu 21, 1965 :

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Yallabai,

Abin mamaki ne da na karanta a cikin lambar Fabrairu ta "Mu Rayu" wata kasida ta Mista John Martin Reinecke mai take "Kasuwar Raw Foods", inda marubucin ya kwafi kalmomi zuwa kalmomi kalmomin da ke bangon littafina. "Cin Danye", kuma ya wakilce su a matsayin abun ciki nasa. Da fatan za a gyara wannan rashin fahimta a fitowar ku ta gaba kuma a hankali ku ɗauki matakai don hana aukuwar irin wannan a nan gaba.

Arshavir Ter Hovannessian

Abin takaici, bayan kusan wata guda, na sami amsa mara gamsarwa, inda aka yi ƙoƙari don wanke Mr. Rashin gaskiya na Reinecke:

12 ga Mayu, 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Farisa.

Yallabai:

Game da wasiƙarka ta Afrilu 21 mun rubuta zuwa ga Mista John Martin Reinecke don bayani kuma wannan shine abin da ya shawarce mu;

"Na bincika cikin kashi na Fabrairu na labarina kuma na gano cewa a cikin kowane wuri ban kwafi kalma zuwa kalma kowane ɓangare na taken Mr. Ter Hovannessian ba. Duk maganganuna game da danyen abinci tunani ne nawa da kalmomin da aka tattara daga shekaru 25 na tarin gogewa da nazari. Idan na yi wasu maganganu makamantan nasa, to hakan ya yi daidai ne kawai ba da gangan ba.

'Ina tsammanin ina da ɗayan mafi cikakken tarin littattafan abinci na ɗanyen abinci a ƙasar, kuma a cikinsu na sami kwafin ƙaramin ɗan littafinsa.

Da na kwafi daga cikinsa, da na ba shi daraja. Na tuna cewa wani abokina ne ya ba ni ɗan littafinsa kimanin shekara guda da ta wuce; kuma na aika wa Mr. Ter-Hovannessian $10 don ya aiko mini da wasu ƙasidu don abokaina. Wato kimanin wata daya kenan. Har yau ban ji ta bakin Mista Ter Hovannessian ba ko kuma kuɗin. Idan ba ya so ya aiko mini da littattafansa, to ya mayar da kuɗina, domin ina nufin kawai ladabi da kuma amfanin yada amfanin ɗanyen abinci wanda ya ceci rayuwata shekaru 25 da suka wuce.'

(sanya hannu) John Martin Reinecke "A karkashin yanayi da kuma a ganin kalaman Mista Reinecke na cewa bai dace da taken da ke bangon littafinku, "Cin Raw" ba, ba mu yi komai ba.
gyara a Mujallar MU LIVE.

(mai sanya hannu) KAY THOMAS, Edita-Mawallafi.

A cikin martani ga waɗannan ƙwaƙƙwaran gardama na aika da wasiƙa mai zuwa:

27 ga Mayu, 1965:

Mista Kay Thomas, Edita-Mawallafi. Yallabai:

Na yi hakuri in sanar da ku cewa ban dauki amsar da kuka bayar na ranar 12 ga watan Mayu ga wasikata ta 21 ga Afrilu a matsayin mai gamsarwa ba.

Ina rike da mujallar ku da alhakin karkatar da tunanina da taken Mr. Reinecke da kuma tanadin haƙƙin neman gamsuwa.

Kuna ƙoƙarin tabbatar da yaudarar jama'a da Mista Reinecke ya yi, wanda naci gaba da siyar da tunanina akan dala biyar. Yaƙin neman zaɓe na ya fi niyya ne da irin wannan satar.

Dangane da $10.00, wanda Mista Reinecke ya yi iƙirarin ya aika zuwa gare shi ni da odar littattafai, na yi hakuri a ce ba ni da kudi ko wasiƙa daga gare shi.

ATERHOV

Wannan wasiƙun ta ƙare ne lokacin da Misis Bulbeck ta yi mini alheri da ta aiko mini da lambar Afrilu na Mujallar "Mu Rayu", inda, kamar yadda aka nuna a sama, akwai ƙarin misalan rashin gaskiya na adabi. Na bar wa mai karatu ya yanke shawarar ko " kamanceceniya " da ke tsakanin rubuce-rubuce na da labarin Mista Reinecke sun zo daidai ko kuma da gangan.

Edita ba zai iya girgiza alhaki daga kafadu ba, saboda ya san cikakken littafina, wanda aka riga aka yi nazari a cikin mujallarsa watanni da yawa a baya, yayin da Mr. Reinecke kawai yana sa al'amura su fi muni ta hanyar uzuri marasa tushe da ƙima. Dangane da batun dala goma da ya ce ya aiko mani da ba shi da alaka da shi, ina neman a bainar jama'a in san sunan bankin ko kuma hanyar da aka ce ya aiko mani da kudin, wadanda ba ni da wani bayani game da su.

Duk shawarwarin takamaiman abinci ya kamata a shafe gaba ɗaya nesa da fuskar duniya. Ya kamata dan Adam ya gane a fili cewa CIWON DAFARU BA YA SANYA KOMAI KUMA MUTUM BA MAI CIKI BANE. Bayan wannan, KOWANNE MUTUM YA CI ABINDA YAKE SO KUMA A DUK IRIN DA YAKE SO. Wannan gaba ɗaya batu ne na ɗanɗanonsu.

"Masanan abinci" namu sun rikita kwakwalen mutane masu dogon jerin girke-girke da menus, ta yadda mutane da yawa suna tunanin ni ma ina cikin wannan 'yan'uwantaka ta "kwararru", don haka sukan rubuta mini in nemi shirin cin abinci. abinci na halitta. A nan ina so in yi amfani da damar don ba da amsa ga kowa da kowa.

Daga yanzu, kada a sake samun wani tsarin abinci na musamman, shawarwari ko jadawali ga kowa. Dan Adam ya kamata ya ci duk abin da yake so, a duk lokacin da zai iya da kuma yadda sha'awarsa ke bukata, kamar yadda sauran halittu suke yi, tun daga tururuwa zuwa giwa Sauran dabbobin kuwa, yawanci sai sun gamsu da irin kayan da suke cikin shiri. samuwa gare su; Kwatanta clover, hay,

gandun daji, ganyen bishiya da ƙayayyun hamada tare da hatsi, goro, kayan lambu da 'ya'yan itatuwa.

Mai ci danye yana iya ci sau ɗaya a rana ko sau goma a rana; zai iya ciyarwa akan 'ya'yan itace iri ɗaya ko nau'i ɗari. Ta fuskar lafiya babu wani bambanci, domin kowane ɗanyen kayan lambu da aka sha daban yana ba da cikakken abinci a cikinsa. Dole ne a jagorance mai ɗanyen abinci ba da jerin shawarwarin "kimiyya" ko "abinci" ba, amma ta hanyar buƙatun sha'awarsa da ɓacin rai, waɗanda koyaushe za su kasance jagororinsa marasa ƙarfi a cikin zaɓin abubuwan gina jiki na halitta. Hanya mafi aminci, mafi aminci kuma mafi sauƙi ita ce cin abincinmu a cikin jihar da yanayi ya shirya kuma ya gabatar mana, ta hanyar murƙushe shi a ƙarƙashin haƙoranmu. Amma idan wani yana da lokaci da hutu don shirya salads da sauran gaurayawan jita-jita, dole ne ya ci su

nan da nan bayan shiri, in ba haka ba a cikin lokaci za a kori mutum zuwa sabon lalacewa na kayan abinci.

Kada mutane su kara karanta littattafan da suka yi magana game da ilimin cututtukan mutum, ganewar asali, warkewa, magunguna, bitamin, ma'adanai, sunadarai, hydrotherapy, electrotherapy da sauran batutuwa masu kama da juna, saboda duk cututtuka sun samo asali ne daga dalili guda daya kuma suna da hanyar magani guda daya. .

Yawancin masu cin ganyayyaki, har ma da masu cin ganyayyaki, waɗanda ke ƙoƙarin cinye a 'Ya'yan itace kaɗan fiye da yadda aka saba suna da tsammanin ɗaukar kansu a matsayin masu cin danye. Duk da haka, ba wanda zai iya ɗaukar kansa danye idan ya ci ko da dafaffe ɗaya a wata, domin ta haka ba zai taɓa samun yantar da kansa gaba ɗaya daga cututtuka ba. Wannan shi ne saboda a farkon matakan cin danye wasu adadin ƙwayoyin cuta na iya fadawa cikin yanayin kwanciyar hankali kuma su tsawaita rayuwarsu a cikin wannan yanayin na dogon lokaci. Abincin dafaffe ɗaya kawai a wata zai iya isa ya farfado da su kuma ya ba su damar sake ninkawa. Da mai cin ɗanyen ya ɗauki ɗan ɗanyen abinci na dafaffe, yana ba wa waɗannan sel marasa lafiya abinci sabo kuma ya ba su sabuwar rayuwa. Saboda haka, lokacin da wani ya kasa 'yantar da kansa gaba daya daga bala'in cututtuka, dole ne

Nemo dalilin a cikin waɗancan laifuffukan lokaci-lokaci kuma a cikin wani kwata. Ba za a iya samun hujja kwata-kwata kan waɗancan abubuwan da ba su da tushe.

Daya daga cikin dalilan da ba su da tushe balle makama a kan cikakken cin danye, wanda a wasu lokuta yakan same ni daga wasu kasashen arewa musamman daga Ingila, shi ne bambancin yanayin yanayi. Matukar dai dan Adam zai iya samun danyen hatsi, ba za a yi maganar karancin abinci mai gina jiki a kowace kasa ba. Ban da haka, ganin cewa dafaffen abinci ba ya samar da mafi karancin abinci mai gina jiki ga jikin dan Adam, dole ne a samu wadataccen kayan abinci a dukkan yankunan duniya idan har mutane suka sami damar ciyar da kansu da kuma raya rayuwa. Ta hanyar kawar da dafaffen abinci daga abincinmu, ba za mu rage komai daga darajar abinci mai gina jiki ba; akasin haka, muna 'yantar da kanmu daga abubuwa masu guba da cutarwa. Cikakken ma'anar waɗannan gaskiyar za a iya godiya ga mutumin da ya ci gajiyar amfanin danye na shekaru masu yawa. Duk waɗancan bayanan "kimiyya" waɗanda masana ilimin halitta suke ƙoƙarin wakiltar dafaffen abinci a matsayin abinci mai gina jiki zato ne marasa tushe da ruɗi na banza.

Kamar yadda lamarin yake, a halin yanzu akwai wasu kasashe inda mutane ke fama da "karancin" kayan abinci kuma suke cikin barazanar yunwa a kullun, lokacin da sanarwar hukuma ita ce kawai abin da ake buƙata don cim ma mu'ujizar da aka daɗe ana jira na kawo wadata a duniya. Sai dai abin takaicin shi ne, wannan shela mai sauki da kuma karara ta cewa YIN RUWAN ABINDA YANA CUTAR DA ABINDA YAKE CUTAR DA SU KUMA YANA MAYAR DA SU ZUWA MASU CUTARWA bai bayyana a ko'ina ba, duk da cewa tun a shekarar 1963, na kawo wannan gaskiyar da ba za a iya mantawa da ita ba ga dukkan manyan hukumomi da da'irorin kimiyya. duniya. Wannan alama ce mai ban mamaki na yadda zurfafa zurfafa a cikin bil'adama a yau cikin jahilci, son zuciya, camfi da shaye-shaye masu banƙyama. Kalmomi kamar wayewa da ci gaba suna ƙara buɗewa lokacin da aka yi amfani da su ga mutanen waɗanda duk da duk abin da aka faɗa da rubuce-rubuce, har yanzu sun ƙi yarda cewa dafa abinci aiki ne da ba na ɗabi'a ba.

Sun ce masanan halittu sun sami ci gaba mai ban mamaki a iliminsu. Ni a ganina idan sun ci gaba, dole ne su fahimci cewa ba su san komai ba. Kuma a lokacin da suka isa matakin da suka yarda cewa a kan ainihin hikimar dabi'a, ilimin nasu bai wuce tsinkewa ba, za a iya yarda cewa da gaske sun koyi wani abu.

Ba cikin wadancan masanan halittun "masu zurfin ilimi da koyo na zamani" ne muka gamu da kakanni masu daraja wadanda suka rayu har shekaru 140 ko 150. Muna saduwa da irin wadannan mutane a nesa mai nisa daga manyan cibiyoyin ilmantarwa, a cikin kirjin yanayi, inda suke da wani bangare na kariya daga illolin da kwayoyi da kuma gurbataccen abinci ke haifarwa. Yaya tsawon rayuwarsu zai kasance da koshin lafiya, da a ce an kare su ko da barnar barna ce da abincinsu ke yi a halin yanzu. Abin da ya ba ni dama da karfin hali don kalubalanci kusan kowane tunanin ilimin likitanci na yanzu shine gaskiyar cewa CIN DAN KARYA 100 KASHI YANA SA KARSHEN GASKIYA GA DUK CUTUTTUKA A GANGANCI. Gwada, kuma ku tabbata.

Ba zan kara yin kari ba lokacin da na dauki masu kisan kai da masu laifi duk mutanen da, ta hanyar kwakkwaran kiyayya ko wasu, suna hana marasa lafiya da marasa lafiya GANGAR JIKINSA - kayan lambu da 'ya'yan itatuwa - wadanda sune kawai HANYA MAI KYAU na maido da lafiyar da suka rasa. . Ta hanyar jahilcinsu masu bankyama wadanda "masana kimiyya" suka yi kisan gilla fiye da yadda Attila ko Hitler suka taba yi. Ta hanyar shawarwarin wautarsu suna kashe miliyoyin jama'a, rana da rana, ba tare da an sassautawa ko jinkiri ba. Daga cikin masu aikata laifin da ba su san komai ba har da duk masu sana'a da masu rarraba magunguna, abubuwan sha, taba, daskararren kasa, burodi, nama, kayan kwalliya, sukari, shayi, kofi da sauran ire-iren ire-iren wadannan abubuwa masu cutarwa. Kowace masana'anta da ke samar da irin wadannan abubuwan da ba na dabi'a ba, gurbatattun abubuwa suna cutar da dan adam fiye da ba

Ina kira ga duk masu ba da agaji da su yi abin da za su iya don taimaka mini yada waɗannan gaskiyar ta hanyar magana da kuma ta littattafana.

Wadancan masu cin danye da aka warkar da su daga cututtuka na cikin wani nauyi na musamman na sanya bayanan murmurewa a hannun manema labarai da na dukkan hukumomin da suka dace.

A karshe ya zama wajibi 'yan jarida su buga takaitaccen bayani a cikin ginshikan jaridarsu, tare da neman sanin dalilin da ya sa hukumomi suka dage kan rashin aikinsu.

KASHI NA UKU

Nasarorin DA RAW-CINE

Yawancin masu karatu suna rubuto mani wasiku don su tambaye ni game da nasarorin da aka samu ta hanyar cin abinci. Domin gamsar da sha'awar su na yi farin cikin ba su wasu bayanai masu dacewa.

Shekara guda bayan bugu na farko na Armeniya na aiki a 1960, na buga wani ɗan gajeren littafi a cikin harshen Farisa, wanda na rarraba kwafin 4,000 kyauta ga hukumomi daban-daban, hukumomi da kuma manema labarai. Jaridu da jaridun na Tehran sun yi wa littafin kyakkyawar tarba kuma da yawa daga cikinsu sun yi dogon sharhi kan haka.

Littafin ya sami kulawa sosai a cikin da'irar Kotun. The Mijin Mai Martaba Gimbiya Shams Pahlavi, Mista Mehrdad Pahlbod, wanda yanzu shi ne Ministan Al'adu, ya gayyace ni zuwa gidansa kuma ya sanar da ni cewa Shah (Sarki MohamadReza Pahlavi) ya karrama littafina, wanda ya umarce shi da ya yi karin bayani. tambayoyi game da batun. Na yi farin cikin yin rikodin cewa na yi shawarwari shida ko bakwai tare da Mista Pahlbod. Babban Sakatare Janar na Red Lion and Sun Society, Dr. Abbas Naficy, da Daraktan Asibitin Maternity na Khajenouri, Dr. AbulGhasem Naficy.

da wasu jiga-jigan kwararru da dama sun yaba da ra'ayi na tare da yi min alkawarin ba su hadin kai.

An ba da umarni don renon yara da yawa a ɗaya daga cikin gidajen marayun ta hanyar cin abinci. Bugu da kari, an yi amfani da ka'idojin cin danyen abinci wajen kula da marasa lafiya a daya daga cikin asibitocin yara da kuma yin kwaskwarima kan tsarin abinci mai gina jiki na daya daga cikin gidajen reno na rana. Abin takaici, a zahiri na gamu da cikas iri-iri.
Ba da daɗewa ba na fuskanci babban sojoji na likitoci da jami'ai masu son zuciya, waɗanda dole ne in cika su da sababbin ra'ayoyin. Wannan ba aiki ne mai sauƙi ba. Duk al'amarin ya dage har na gaji na watsar da yunkurin tare da nadama.

Wannan gazawar ta kasance abin takaici, domin na lura a kusa da kusa yadda, sakamakon rashin abinci mai gina jiki, jariran da ke cikin gandun daji sun kasance masu rauni da rashin lafiya, yayin da a asibitoci suka dogara da bitamin wucin gadi, magunguna masu guba da sunadarai na dabbobi. ceto daga kuncin mutuwa waɗancan yayan marasa ƙarfi, yayan fatar jiki waɗanda ba su da madarar uwa da abinci mai gina jiki, busasshen madara da farin burodi a matsayin tushensu. Ba lallai ba ne a ƙarawa, ba a ba da tunani ba game da wajibcin abinci na halitta, mara lahani.

Amma waɗancan abokan hulɗa, da kuma kasancewara a taron likita da yawa, sun koya mini darussa masu yawa da yawa. Da farko dai, na gane cewa duk da cewa ra'ayoyin da na gabatar sune mafi ƙa'idodin farko kuma mafi sauƙi na yanayi, suna narkewa kuma sun haɗa su kawai ta mutanen da manyan nasarorin ilimi ya dace da 'yancin yin hukunci da 'yancin kai. Mutum mai matsakaicin hankali ba zai iya yin hasashen yuwuwar cewa maƙiyi zai iya jujjuya duk kimiyyar likitanci na yau da kuma ruɗa tunanin tsarin abinci na yanzu a duniyar kimiyya.

Abin da ya sa na yanke shawarar buga taƙaitaccen juzu'i a cikin Turanci kuma mika shi ga hankalin manyan da'irar kimiyya da siyasa.
Na shawo kan matsalolin sosai, na yi aiki sa'o'i 16 a rana don rubuta littafin, bayan haka na sa aka fassara shi zuwa Turanci kuma na buga shi a cikin Turanci.

1963. Daga nan sai na ciro adireshi 3,000 daga litattafai daban-daban, na aika da kwafin littafin kyauta kusan 4,000 zuwa ga dukkan sarakunan duniya, da jami'o'i, cibiyoyin kimiyya, kungiyoyin kasa da kasa, da manyan jaridu da mujallu na lokaci-lokaci. A zahiri na sanya hannu a yawancin littattafan kuma na haɗa wa kowane wasiƙa mai rakiya. Na yi la'akari da wannan hanya mafi sauri kuma mafi dacewa don yada ra'ayoyina cikin tsayi da faɗin duniya.

Sakamakon ya zarce mafi kyawun tsammanina. Dubban wasiku da jaridu da na samu a cikin 'yan watanni masu zuwa sun sa ni cikin kokwanton cewa manyan mutane da mahukunta a duniya suna karanta littafina da sha'awa, wadanda da yawa daga cikinsu suka tabbatar da gaskiyar ra'ayina ba tare da wata shakka ba.

A cikin 'yan shekarun nan, ba wai kawai na bar ayyukan da nake yi ba, har ma na yi watsi da sana'ar da nake yi domin in sadaukar da kaina ga littattafai na dare da rana. Amma duk da haka, abin ban mamaki a ce, akwai mutanen da suke ganin na yi watsi da hankalina, don kawai, maimakon in tara dukiya da ɓata lokaci na ci da sha da yin nishaɗi, sai na kashe duk abin da na samu wajen buga wasu littattafai. , wanda nake rabawa kowa kyauta.

Amma a ganina, babu wani jin daɗin rayuwa fiye da gamsuwar da ake samu daga hidimar rashin son kai ga 'yan'uwanmu. Mutane suna gina gine-ginen falo kuma suna jin daɗin ganinsu. Yanzu, kowane ɗayan wasiƙun taya murna, godiya da godiya da nake samu kowace rana daga kowane lungu na duniya yana da cikakkiyar darajar gini a gare ni. Kuma a lokacin da wasiƙar ta fito ne daga wanda ya warke daga rashin lafiya mai tsanani ta hanyar shawarata kuma ya ɗauke ni a matsayin mai cetonsa, babu iyaka ko iyaka ga farin cikina, wanda ya fi girma ta hanyar jin cewa duk wannan ya kasance. yi ba tare da wani ladan komai ba.

Raina yana cikin azaba dare da rana sa'ad da na ga mutane suna halaka a ko'ina sakamakon abin da ake kira mutuwar bazata. A fili na gane cewa wadanda ba su mutu ba; da wauta suke KASHE KANSU saboda wani farantin da bai dace ba da kuma na wucin gadi

abinci. Zuciyata tana zubar da jini lokacin da na ga wata uwa a firgice tana kwace wa ɗanta marar laifi mafi kyawun 'ya'yan itace kuma ta cusa masa muguwar burodi, madara da nama maimakon.

A cikin littafina na Turanci na farko, na ɗan taɓa kusan duka matsalolin da suka dace. A cikin wannan juzu'in, na kara fa'ida wasu daga cikin maganganuna na baya kuma na yi magana kan wasu muhimman tambayoyi da tsayin daka, wanda ya sa batun ya fi fahimtar al'umma. Kafin in kawo ƙarshen littafin, ya kamata in so in sanar da mai karatu irin liyafar da aka yi wa littafina na farko na Turanci, da kuma sauran littattafana.

Kwafin wasikata zuwa ga masu mulki da sauran manyan hukumomin duniya

Da fatan za a girmama ni ta hanyar karɓar kwafin littafina mai suna "Cin Danyen Abinci". Ina fatan za ku sami damar ba da wasu yan sa'o'inku masu daraja don nazarin littafin.

Game da dafaffen abinci a matsayin abincin ɗan adam na yau da kullun, ɗan adam gabaɗaya ya ɗau makauniyar hanya ta halaka.

Amincewar dabaru da shawarwari da aka bayyana a cikin littafin zai kasance mafi girman amfani ga jin dadin al'ummar ku.

Wasu yan kwafi da ciro daga amsoshin da aka karɓa:

Wasika daga Mai Girma Amir Abbas Hoveyda, Fira Ministan Farisa:

Tehran, 18 ga Oktoba, 1965

Mr. AT Hovanessian,

“Na karɓi wasiƙarku da littafin da kuka aiko da ita. Yayin da nake nadamar cewa saboda matsanancin matsin lamba na aiki har zuwa kwanan nan ban sami damar karanta littafinku ba, na gode sosai da kuka gabatar min."

(Sa hannu) AMIR ABBAS HOVEYDA, Firayim Minista.

***

Ofishin Jakadancin Amirka, Yuni 29, 1964.

Dear Mr. Aterhov:

An karɓi wasiƙar ku ta Maris 28, 1964, zuwa ga Shugaba Johnson a Fadar White House, da kuma kwafin littafinku, 'RAW-EATING'.

An umurci Ofishin Jakadancin ya kai muku na Shugaban kasa godiya ga tunanin ku na ba shi damar ganin littafin ku.

WALTER G. RAMSAY,

Ma'aikacin Jakadancin, Tehran.

***

Windsor Castle, 27 ga Afrilu, 1964

Dear Mr. Aterhov,

Sarauniyar ta umarce ni da in gode muku da wasiƙarku zuwa ga The Yariman Wales, da kuma kwafin littafin da ka rubuta.

Mai Martaba ta ga ya dace da kai da ka aika wa danta littafin nan, kuma zan aiko maka da godiya ta gaskiya ga Sarauniya.

Mary MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, Ingila.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement addressee.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Sa hannu) Sakatare Particulier.

***

Moscow, Yuni 21, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

Na yarda tare da godiya da karɓar littafinku 'RAW FOOD SHINE KA'IDAR GINDI ', wanda nake lallabawa da sha'awa.

S. KURASHOV, Ministan Kiwon Lafiyar Jama'a, ussr.

***

Phnom-Penh, ga 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Ka yi la'akari da ikhlasi na 'RAW-CIN AURE' kar ka yi watsi da ra'ayin marubucin.

Avec tous mes ƙarfafawa tare da prie d'aggreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11 "Agusta, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

Da matukar farin ciki na sami littafinku mai ban mamaki mai suna 'CIN DAN KYAU'. Sunan littafin ya ba ni cikakken sha'awar abin da ke cikinsa.

Bayan na gama karanta littafin na gamsu da duk gaskiyar da ka rubuta a cikin littafin...

Littafin yana da daraja sosai a gare ni. Ina kiyaye shi azaman abin tunawa daga gare ku.

Yanzu, zan iya neman izinin ku don fassara wannan littafi zuwa yaren Cambodia domin ya ba da babbar fa'ida ga al'ummata. Ina fatan sabon bincikenku na sabon kimiyya zai kawo sabon juyi ga rayuwar bil'adama baki daya.

CHUON NATH JOTANNANO,

Babban Shugaban Sufaye a Cambodia.

***

Phnom-Penh, zuwa 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

A cikin liyafar mai tuhuma ta manuel 'RAW-CIN KYAU' que vous Avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

FARAR GIDAN, 1 ga Yuni, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

Na gode da aiko mani da kwafin littafin ku na kwanan nan. ina kallo

tura zuwa 'yan sa'o'i kyauta lokacin da zan sami damar karanta shi a ciki

wani cikakken bayani.

RICHARD W. REUTER, mataimaki na musamman ga shugaban kasa kuma darakta, Food For Peace, Amurka

***

Luxembourg, Mayu 13, 1964.

Yallabai,

Manyan Sarakunansu The Grand-Duchess and The Hereditary, Grand-Duke na Luxembourg, suna so in amince da samun irin wasiƙar ku ta 23 ga Maris 1964, wacce kuka aiko musu da littafinku 'Raw-Eating'.

Irin wannan kulawar tasu ta ta'azzara su, suka ce in aiko muku. Godiya ta musamman. Za su karanta littafinku da sha'awa sosai.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, 18 ga Agusta, 1964.

Dear Mr. Hovannessian,

Na karanta tare da sha'awar wasiƙar ku ta Mayu 12 tare da ƙarar da ke rufe akan 'Raw-Cin'. Shawara ce mai jan hankali wacce kuka bayar ga dan Adam baki daya, kuma ina ganin ya cancanci yin nazari a hankali daga wadanda suka damu da lafiyar kanmu da kuma al'ummomi masu zuwa. Da fatan za a karɓi godiyata ta gaske saboda tunani da kuka aiko mini da wannan juzu'in.

CHEN CHENG, firaministan kasar Sin.

***

Tehran, ga 18 ga Oktoba, 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Sakatariya Janar de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est tabbatar da liyafar du livre RAW-CIN 'dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au President Tito.

Sakatariyar Janar din vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, London, 29 ga Afrilu, 1964.

Dear Mr. Hovannessian,

Ya kasance mai jin dađin ku da kuka aiko mani da kwafin littafinku na 'RAW-EATING', zan yi amfani da damar farko na yin nazarin ƙa'idodin abinci da kuke samarwa.

AL WILLIAMS, Babban Sakatare,

JAM'IYYAR LABARI

***

Washington, Mayu 15, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

Na gode da kwafin littafinku, Raw-Eating', wanda na karɓa kwanan nan. An lura da abubuwan da ke cikinsa, kuma na yaba da tunanin ku wajen aika shi.

JOHN M. BAILEY, Shugaban Kwamitin Dimokradiyya na Kasa.

***

, Fabrairu 26, 1964.

Yallabai,

Mun amince da karɓa kuma muna son gode muku don kwafin ɗan littafinku mai suna:

Danye-Cin (binciken gama gari). Dole ne kowa ya gane ainihin albarkatun jikinsa,' waɗanda muka karanta da sha'awa.
Tare da yabon mu,

SWISS TARAYYA HIDIMAR LAFIYAR JAMA'A,

Shugaban Hukumar Kula da Kayan Abinci, RUFFI.

***

Port-au-Prince, ga Yuli 16, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

Na gode sosai don littafinku mai suna 'Cin Danyen Abinci'. Za a karanta wannan littafi tun daga tushe har zuwa ƙarshe domin ya magance matsalar da za ta amfanar da ƙasata gaba ɗaya.

Ina fatan shawararku a cikin littafin za ta hadu da buƙatun duka kuma zai zama mafi kyawun siyarwa a wannan shekara.

Sashen DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SAKATARE NA

JIHA,

Jamhuriyar Haii.

***

Berlin, 4 ga Yuni, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

Shugaban Jamhuriyar Demokaradiyyar Jamus Walter Ulbricht, ya yi godiya sosai ga ɗan littafin da kuka aika masa.

Kamar yadda aka saba ana iya sukar maganganunku dalla-dalla - yawancin su Tabbas kasancewa sama da duk damuwar ƙwararrun: likita, masanin kimiyyar sinadirai, da dai sauransu. Duk da haka, mun yarda da ku cewa ya kamata a yi ƙoƙari don kawo ingantaccen tsarin abinci mai gina jiki.

Gwamnatin Jamhuriyar Demokaradiyyar Jamus, musamman ma ma'aikatar lafiya, ta mai da hankali sosai kan wannan tambaya. Don ƙirƙirar yanayin rayuwa mai kyau, an kafa kwamiti a nan daga baya, wanda ɗayan abubuwan da ke cikin su shine haɓaka ingantattun ka'idodin abinci mai gina jiki.

HUTH, Babban Mashawarci, Kansila na Jiha.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

Likitan kimantawa:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite su trasmite internation.

Dr. JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolivia), 10 ga Yuli, 1964.

Na gode sosai don kwafin littafin ku na 'Danyen Cin Abinci'. Har yanzu ban karanta shi ba, kuma na wuce wasu surori ne kawai. Ra'ayoyin da kuke bayyanawa a cikin su suna da ban sha'awa ko da yake suna da rigima. Har yanzu ban kai ga yin sharhi a kansu ba, amma ina so in sanar da ku tarbar littafinku da kuma sha'awar da ya taso a kaina.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Ministan Lafiyar Jama'a.

***

20 ga Afrilu, 1964.

Wannan shi ne na gode da aiko mani da kwafin littafinku mai suna 'RAW-EATING', wanda tabbas zai haifar da sha'awa mai yawa ga wadanda suka damu da matsalolin isasshen abinci mai gina jiki.

MOMA MARKOVICH , Sakataren harkokin lafiya da zamantakewa na tarayya.

***

An kuma samu wasiku na karfafa gwiwa da godiya daga mutane masu zuwa:

Sarauniyar Netherlands; Sarkin Denmark; Sarkin Sweden; Sarkin Belgium; Antonio Segni, shugaban kasar Italiya; Adolf Scharf, shugaban kasar Ostiriya; Fransico Orllch, Shugaban Costa Rica; S. Radhakrishnan, Shugaban Indiya; de Lisle, Gwamna-Janar na Ostiraliya; Urho Kekkonen, Shugaban kasar Finland; Eamon de Valera, shugaban kasar Ireland; P. Van de Calseyde, MD Daraktan Hukumar Lafiya ta Duniya, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Ministan Lafiya da Jin Dadin Jama'a, Kanada; CH. Shapirah, Ministan Harkokin Cikin Gida, Isra'ila; Alfonso Ponce Archila, Ministan Lafiya, Guatemala; Abbebe Retta, Ministan Kiwon Lafiyar Jama'a, Habasha; Yuichi Saito, Babban Jami'in Sadarwa, Ma'aikatar Lafiya da

Jindadin, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Ministan Lafiya da Kwadago, Gujarat, Indiya; MacEntee, Ministan Lafiya, Ireland; Marga AM Klompe, Ministan Lafiya, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Firayim Ministan Malta; Gudrun Sanz da Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, Leater na Jam'iyyar Liberal London; Pierre Werner, Firayim Ministan Luxembourg; Sean F Lemass, Firayim Minista na Ireland; Robert G. Menzies, Firayim Ministan Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gwamnan Gujarat, Indiya; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gwamnan Madras, Indiya; SK Patil, Ministan Abinci da Noma, Indiya; PC Sen, Babban Ministan Yammacin Bengal, Indiya; William Gopallawa, Gwamna-Janar na Ceylon; Lester Pearson, Firayim Minista na Kanada; Sampurnanand, Gwamnan Rajstan, Indiya; Shri Partap Singh Kairon, Babban Ministan Punjab, Indiya; Robert Fraser, Hukumar Talabijin mai zaman kanta, London: Mr.

Sarnoff, Shugaba, Kamfanin Watsa Labarai na Kasa, New York, da sauransu na...

An aike da wasiku zuwa kasashe da dama amma kamar yadda kuka lura an aike da wasu wasikun ne ga 'yan siyasar kasashe masu rauni da yunwa da fatara da sauran matsaloli saboda manufofinsu na karya, hadari da kuma kyamar 'yanci, don haka idan suka canza hanyarsu. kuma su taimaki jama'arsu sannan su zama al'umma masu arziki da lumana. Raw Veganism shine mabuɗin a gare su idan sun canza hanyarsu.

An buga wannan sanarwa mai zuwa a cikin sashin hukuma na Vegan Society, Great Britain (Satumba 1964): "Mummunan asarar dansa mai shekaru 10 da 'yar 14 mai shekaru 14 ta abin da ya zo da shi a matsayin abinci mai gina jiki mara kyau. sanya Arshavir Ter Hovannessian yayi zurfin nazari akan abinci - sakamakon shine 'RAW-EATING', ɗan littafin (7/2d) mun yi farin cikin samu daga Tehran.

Ta hanya mai gamsarwa yana lalata kusan duk tunaninmu da muka rigaya game da abinci, har ma da vegans, tare da dafaffen abinci, na iya jin ɗan girgiza.

Babu maganar banza game da bitamin na roba kuma watakila a cikin rikonsa kai tsaye ga danyen abinci mai yiwuwa ya nuna hanyar zagaye na bitamin B12 da sauran bitamin 'masu mahimmanci'.

Ba za mu iya ba da hujjarsa ba, amma a cikin 'yarsa, mai shekaru shida Anahit, wacce ba ta taɓa cin abinci ko daɗaɗɗen abinci ko daɗaɗɗen abinci ba a rayuwarta, wata alama ce mai ban mamaki na ingancin abincin da ya samo asali, wanda kuma muka kawo a nan. "

Sai su buga, gabaɗayansa, abin da aka bayar a ƙarshen littafin, da kuma hoton Anahit.

***

Wilmslow, 20 ga Afrilu, 1964:

Na gode kwarai da irin yadda kuka yi mana wajen aiko da kwafin Cin Danye'. Na tabbata ra'ayin yana da inganci kuma mun san manyan halayen gyaran abinci na ɗanyen abinci.

Idan kuna son aiko mani da hoton 'yar ku kyakkyawa Anahit (kamar yadda yake a bangon baya), Zan yi farin cikin buga shi a cikin MAI CIN CIWON BRITISH daga baya a wannan shekara tare da kari daga littafinku.

GEOFFREY L. RUDD, Sakatare & Edita, K'UNGIYAR KARYA

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Ingila.

***

Malaga, Mayu 28, 1965.

Abokina,

Da fatan za a aiko mana da kwafi guda goma sha biyu na kyakkyawan littafinku akan 'Raw-Cin'. Za mu aika da kuɗi da sauri kan lissafin kuɗi, a farashin sake siyarwa. Za mu yi rangadin lacca na Ingila da Wales a wannan kaka, kuma za mu yi fatan amfani da littafin zuwa ga fa'ida a can.

H. JAY DINSHAH, President, AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Amurika

***

Marigayi ɗan Dr. Bircher-Benner, Dokta Ralph Bircher, ya saka a Babban labarin mai shafi shida a cikin DER WENDEPUNKT, sashin binciken Bircher-Benner Clinic a Zurich (Mayu, 1964), ƙarƙashin taken "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Duk ko Babu Komai-Rukunan na Nutrition), wanda za'a iya taƙaita shi kamar haka:

"A kusurwoyi daban-daban na duniya, biyu gaba daya suna adawa da juna an gabatar da koyaswar abinci mai gina jiki. A California, wani mai gwaji mai suna Wirnitz ya haɗe foda mai gina jiki kusan mara daɗi daga cakuda sinadarai 48. Tare da wannan 'abincin' na wucin gadi yana gudanar da gwaje-gwaje a kan masu laifi 18 kuma, ba tare da jiran sakamakon ba, cikin hanzari ya bayyana masu yiwuwa ga 'yan jarida gabaɗaya." A gefe guda kuma, muna da ƙaramin littafi a kan tebur ɗin mu na bita tare da koyarwar gaba ɗaya akan abinci mai gina jiki, wanda ke wakiltar ma'anar 'Duk-ko Komai': Aterhov/Raw-Eating. ingilishi mai kyau kuma shine taƙaitaccen kundila guda biyu na Armeniya.

Mutum ya gane a cikinsa kasancewar ɗan tsohon babban al'adun Aryana. Ba karamin yarda da kai ba... yana wakiltar abinci mai gina jiki na kayan lambu mai tsafta a matsayin mafi kyawun halitta kuma shine kawai abinci daidai ga ɗan adam, kuma a cikin shekarun neman sulhu yana yin haka tare da irin wannan sabo, cikakkiyar cikakkiyar girman ɗan adam wanda a cikin dukkan yuwuwar hakan. zai biya don fassara wannan ɗan littafin zuwa Jamus."

Bayan na sake zayyana muhimman abubuwan da nake tunani daya bayan daya, marubucin ya ambaci wasu hujjojin kimiyya wadanda ke magana a kan ni'imata;

"Tuni shekaru arba'in da suka wuce Walter Sommer ya yi mamakin dalilin da ya sa Bircher-Benner bai yi nisa ba a tunaninsa na bayyana danyen abinci shine kawai abincin da ake ci ga ɗan adam. A cikin goyon bayan Aterhov shine gaskiyar cewa bisa ga sabon binciken (Reader's Digest, Janairu, 1964)

A zahiri mutum ya rayu a kan (kusan tsarkakkiyar) ɗanyen kayan lambu na tsawon shekaru miliyan da rabi kuma ta haka, ana iya ɗauka, ya sami ci gabansa mafi girma na halitta. A cikin ni'imar Aterhov ne mai ban mamaki ganewa na yau-rashin rashin daidaituwa tsakanin na gina jiki da kuma bitamin, da 'yunwa stimulated', da 'lokacin latency (Dammerungszone) a rashin lafiya', da rawar da 'kasa' a cikin cututtuka, Babban tattalin arziki a cikin metabolism yayin abinci mai gina jiki na kayan lambu, fifikon ilimin halittu na sunadaran kayan lambu, musamman a cikin ɗanyen abinci, amincin abubuwan gina jiki, waɗanda ba dole ba ne su damu, da fatan irin wannan abinci mai gina jiki yayin fuskantar ƙarancin abinci a duniya. ”

A cewar mai bitar, maza suna ta kaɗa tsakanin waɗannan matsananciyar sanduna biyu. A ra'ayinsa yana yiwuwa ya zama daidai "ba za a taba hutawa a tsakiya ba." Kuma ya shawarci mai karatu ya tsaya kusa da Aterhov fiye da Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, Fabrairu 28, 1964.

Yallabai,

Na gode da ganin littafinku mai-Cin Danye'. Idan kun san lissafin mu na wallafe-wallafe za ku gane cewa mun yarda da zuciya ɗaya tare da ainihin tushen ku. Muna cike da tausayawa tare da ra'ayin ku kuma babu makawa, bisa la'akari da ayyukan wannan Kamfanin, mun yarda da bincikenku.

Muna son tsarin ku game da batun abinci ga yara. Yana da gaske mai kyau lallai. Gaskiya ne cewa ƙaramin yaro dole ne ya sami ɗanɗanar ɗanyen 'ya'yan itace da gangan a karkatar da shi don neman dafaffen abinci. Kuma muna yaba da cikakkiyar kulawar da kuka yi akan batun ku, domin a cikin shafuka 53 tabbas kun kawo duk wata hujjar da za ta dace, walau ta fuskar rayuwa mai kyau, ko na shawo kan cutar da/ko hana cuta, da shan magani. cikin lissafin

illolin kiwon lafiya da tattalin arziki, har ma da tabo sakamakon da'a ga duniya baki daya.

... Abin baƙin ciki shine masu kyautatawa ga bil'adama ba sa samun yabo da sauran lada (na abu) sai dai idan sun yi aiki ta hanyar 'kafa'. In ba haka ba abin da mutum ba zai iya yi da ko da goma daga cikin dubun daruruwan fam da aka bayar don 'bincike' da masana kimiyya wanda sosai sau da yawa kawai zana blanks bayan wani lokaci, ko da sakamakon ba a zahiri yi lahani.

Kamfanin CW DANIEL LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Ingila.

***

Mexico, DF Afrilu 23, 1964.

Masoyi Mista Hovannessian:

Mun karɓi littafin ku RAW-EATING' kuma kawai a cikin wani hango, Na gane cewa yana da ban sha'awa sosai kuma da gaske kuna yin kyakkyawan aiki na ƙoƙarin shawo kan mutane cewa mafi kyawun duka shine bin yanayi ba tare da gyare-gyaren da 'yan adam suka yi da shi ba.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Ganaral manaja. INTER - AMERICAN ASSN. NA AIKIN SANATA , Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Friends House, Afrilu 13, 1964.

Littafin ku akan Raw-Eating' ya zo Majalisar Sabis na Abokai kuma na yi sha'awar karanta shi. Zan aika zuwa ga Library of Friends Vegetarian Society, inda ina fata zai iya zama da amfani ga wasu.
Na gode da kyakkyawan aikin da kuke yi a cikin rubuce-rubucenku da kuma rayuwar wannan hanya mai sauƙi tare da ɗanyen abinci na halitta. A gare ni alama ce ta bege ga ciyar da duniya da kuma zaman lafiya a duniya. na yarda

ya kamata mu ƙara kula da haske na ruhaniya. A halin yanzu ni mai cin ganyayyaki ne (mai cin ganyayyaki, ba na shan kwai, madara, zuma da sauransu), don haka ina daraja shawarar ku, kuma ina godiya da cewa mutane da yawa suna zuwa ganin wannan a matsayin hanyar rayuwa mai kyau. A yanzu akwai al'ummomi daban-daban, masu aikin jin kai masu cin ganyayyaki da masu son zaman lafiya, kuma waɗannan yakamata su taimaka wajen haɗin kai na duniya.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

22 ga Janairu, 1965.

Yallabai,

Bayan karanta littafin ku Raw-Eating', za mu so mu karanta sauran littattafanku na Turanci... Da mutane za su yi tunani da fahimtar cewa za su iya samun lafiya da farin ciki ba tare da duk tarkacen da suke shiga cikin jikinsu ba! Kai annabin zamaninmu ne.

M. NEZAH, Dr. Naturopathy, Pres. Isra'ila Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Isra'ila.

***

Yallabai:

Na karanta littafinku Raw-Eating' kuma ina son shi sosai. Yana da ban sha'awa sosai a kowane bangare, domin dole ne a ci abinci kamar yadda yanayi ke samar da shi.

Mahimman abubuwanku iri ɗaya ne da waɗanda na dawwama a cikin littattafana da rubuce-rubucena, tuntuni... Ina so in fassara shi zuwa Mutanen Espanya, idan kun yarda da ra'ayin. Idan ba ku damu ba, don Allah a aiko mini da kwafi don kaina. Ina yin bita game da shi don mujallar Mutanen Espanya: Bionomia, wanda aka buga a Madrid, Spain ...

A. Severon, Dokta na Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

***

Boston, 5 ga Yuli, 1966.

Gaisuwa da Mr. Aterhov:

A haɗe za ku sami dala goma na bakwai na littattafanku mai suna Raw-Eating'. Wannan zai bar ma'auni na dala uku don biyan kuɗin aikawa da yawa daga cikin bulletin No.1 kamar yadda za ku iya.

Muna matukar sha'awar taswirar ku mai lamba 1 domin muna son mu aika kwafinsa zuwa ga dimbin mutanen da suke rubuto mana dangane da matsalolinsu na lafiya. Muna jin tabbas zai zama albarka ga mutane da yawa.

Za mu yaba da shi idan za ku ba mu izinin yin kwafin mimeograph na bulletin ku mai lamba 1 tun da, ba shakka, ba za mu yi la'akari da yin wannan ba tare da izinin ku ba. Idan an ba da izini ba za mu ƙara ko rage kalma ɗaya ba. Mu Kungiya ce mai zaman kanta kuma muna da haƙƙin taimaka wa yan Adam masu wahala su sami hanyarsu ta komawa ga lafiyar da yanayi ya nufa da mu. Mun tabbata cewa ku ma sha'awar iri ɗaya ce ta motsa ku.

Ina fata, masoyi Mista Aterhov, za ku ba da wannan hankalin ku kuma bari in ji daga gare ku ta hanyar isar da sako da zarar ya dace ku yi hakan. Za mu kuma yaba sosai idan za ku saka wasu kaɗan daga cikin bulletin ɗin ku mai lamba 1 a cikin wasiƙar ku ta iska."

Wanda ya kafa, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

An tsara shi a cikin 1908 a matsayin "Kungiyar Bincike na Farko" ta Nicola Tesla, Thomas Edison da Francis Richards. ANN WIGMORE, DD
Shugaban Zartarwa, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, Yuni 23, 1966.

Masoyi Frater:

Marubucin kwanan nan ya mallaki littafin ku mai ban sha'awa da fa'ida, mai suna Raw-Eating', kuma ya ji daɗin nazarinsa sosai. Yana son ya yi muku ta'aziyyar sa na gaske game da wannan gabatarwar da aka koya, musamman don ƙarfin ƙarfin ku da goyan bayan ku na cin abinci mara dahuwa.

Wannan tsarin abincin da aka daɗe ana yin rajista da gaske, a zahiri, lokacin da yake cikin kera kayan aikin warkewa na lantarki, ya rubuta abinci da yawa ga likitoci da ma'aikatan jinya kimanin shekaru 40 da suka gabata ko kuma lokacin 1926, wanda ya ba da shawarar fifikon 'dannye'. abinci a cikin abincin yau da kullun ...

Marubucin ya kuma gudanar da dogon bincike a fagagen da ake samu na electromagnetic emanations da radiations, daga baya kuma a cikin muhimman batutuwan da suka shafi sinadarai na aikin gona, wanda ya shafi ba kawai adadi ba, har ma da bukatu masu inganci don biyan bukatun bil'adama masu ban tsoro a yau.

Kafin mu ci gaba, bari mu bincika ko ɗaya daga cikin abubuwan da kuka gabata An rubuta kundin da Turanci? An lura cewa an buga ɗaya daga cikinsu cikin harshen Armenian. Idan haka ne, marubucin zai so ya yi karatu iri ɗaya domin ya tabbatar da cikakken fahimtar aikin jin kai da kuke daraja.

Ta hanyar bayyana, a iya cewa marubucin ya sadaukar lokaci mai yawa da ƙoƙari don kammala cikakkiyar rubutun, wanda ke kusa da kammalawa, mai suna The Supersensible Ceto na Mutum ', wanda hakika ya ƙunshi wani batu mai zurfi ...

Kafin ya daina wannan buri, shin marubucin zai iya faɗi cewa littafinku muhimmiyar gudummawa ce ga 'yan Adam kuma ya cancanci karantawa da nazari sosai? Mutum ya kasa yin la'akari da cewa rayuwar shuka ita ce kawai masana'antar abinci mai gamsarwa, kuma dabba ko shi ba za ta iya wanzuwa ba tare da shuka ba, don ƙirkirar da samar da ma'adanai masu mahimmanci a cikin yanayin halitta don ciyar da shi. Da alama har yanzu yana la'akari

'dannye' kamar wanda ba a tace shi ba, danye, bai dace ba kuma bai shirya don amfani ko jin daɗinsa ba...

Kamar yadda babban Dokta Alexis Carrel ya rubuta shekaru da dama da suka gabata: 'Maza ba za su iya bin wayewar zamani ba a halin yanzu, saboda suna lalacewa. Kyawawan ilimomi na al'amuran da ba su da aiki sun burge su. Ba su fahimci cewa jikinsu da hankalinsu suna ƙarƙashin dokokin halitta ba, sun fi duhu fiye da, amma kamar yadda ba za a iya cire su ba kamar, dokokin duniya (astral). Ba su fahimci cewa ba za su iya ƙetare waɗannan dokokin ba tare da an hukunta su ba. Don haka dole ne su koyi alakar da suka wajaba na sararin samaniya, na 'yan uwansu, da na cikin su, da na jikinsu da tunaninsu. Idan ya lalace, kyawun wayewa, har ma da girman sararin samaniya, za su shuɗe.' Dokta Carrel sau da yawa yana yin ishara da gaskiyar cewa gina manyan asibitoci da yawa ba ya shawo kan wajibcin tuntuɓar dalilai maimakon ci gaba da magance illa kawai.

Don haka muna da abubuwa da yawa da za mu yi don ilimantar da bil'adama da komawa ga ginshiƙan dabi'a, hankali da kuma cika ayyuka da ayyukanmu.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. Amurka

***

Allegany, NY Oktoba 28, 1966.

Dear Mr. Aterhov,

Daya daga cikin littattafanku 'Danye-Cin' ya shigo hannuna kuma ni ne abin da ke cikinsa ya burge sosai; don haka, har na ɗauki tsarin Cin Raw. Ina da gona a nan inda nake kiwon 'ya'yan itatuwa, goro da ganyaye na a jiki, kuma ina sha'awar taimakawa wasu ta hanyar cin danyen abinci don samun cikakkiyar lafiya; Don haka da wannan a zuciya na aiko muku da daftarin banki akan $20.00 don biyan kuɗin kwafin 30 na

littafinku. Hakanan zan yaba da kwafi da yawa na bulletin ku mai lamba 1 don bayarwa ga abokaina...

Zan yi iya ƙoƙarina don tallata littafinku a ƙasar nan saboda ya taimaka mini in sami ingantacciyar hanyar samun lafiya ta gaske. Ina da manyan magoya bayana a nan Amurka kuma na sadaukar da kai don samar da KYAUTA ta hanyar cin abinci da rayuwa daidai. Ni memba ne na Kungiyar Tsaftar Halitta ta Amurka. Na yi niyyar ci gaba da yada bisharar Raw-Cin 'ta cikin littafinku kuma na yi imani zai kawo ƙarin umarni da yawa a cikin adadi mai yawa don littafinku. Ina da kyakkyawar gona a nan, kuma idan ka zo kasar nan, ina maraba da zuwa ka zauna a matsayin bako na.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Shugaban kasa
Na KYAU GUYS NA DUNIYA "Peace: Kyakkyawar Niyya Ga Maza"

***

Mazaunan Dan, Satumba 1, 1966:

Abokina, ni mai cin ganyayyaki ne da ɗanyen abinci, ina wa'azi da koyar da wannan. Na sami bulletin ku mai lamba 1 a cikin Dutsen Sihiyona Reporter na yanke shi kuma na sake buga shi don bayar da kyauta... Shin na tattake ƙafafunku da yin haka ba tare da na tambaye ku ba, kuma kun ba ni dama in buga. Karin waɗannan don ba da kyauta ga abokina mara lafiya?... Ina da littafi mai daraja 'Nature The Healer' na John T. Richter, amma ina bukatar in ga abin da kuke faɗa. Da fatan za a aiko mani da 'Danye-Cin abinci', kuma idan wannan daidai yake da Nature The Healer zan buƙaci da yawa daga cikinsu su ba 'yan uwana maza. Ni ma marubucin waraka ne, amma ni ba likita ba ne...

11 ga Disamba, 1966:

Na yi farin ciki da karbar littattafan tare da kyakkyawar wasiƙarku ... Aboki, ina tsammanin littafinku yana da kyau; Ina neman karami fiye da Nature The Healer. Babu wani aiki da ya fi wayar da kan mutane darajar danyen abinci. Ina tsammanin littafinku yana biyan buƙatu na a yanzu, gwargwadon babban littafin, kuma yana fitar da ƙarin abubuwa masu kyau kuma. Ee, Zan iya amfani da littattafan da kuka aiko... Ina buƙatar ƙarin naku

littattafai. Zan tafi balaguron mishan zuwa Florida kuma zan iya amfani da littattafanku da yawa akan wannan yawon shakatawa. Na fito ne don yada danyen cin abinci a cikin wannan nau'i, kuma an kira ni da in dauki wasu lokuta don samun su a cikin danyen abinci. Yanzu haka wata mace tana kwance a lokacin mutuwa, likitoci sun kusan ba da su ta mutu. Tana rokona da in taimaka mata wajen cin abinci, ina fatan yin hakan nan ba da jimawa ba...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Isra’ila, 22 ga Agusta, 1966:

Masoyi Mr. Aterhov. Abin farin ciki ne a yau na gama karanta kyakkyawan littafin ku RAW-EATING'. Idan dan Adam wata rana zai fahimci mahimmancin abinci na halitta, wannan zai zama farkon sabon zamani a tarihin rayuwar dan adam; kawai zai zama ALJANNA.

Da izininka, bari in gabatar da kaina. Sunana Joseph Razon, ni dan shekara 43 ne, na zo Isra'ila shekaru uku da suka wuce kuma na yi aiki a matsayin likita a Kungiyar Kiwon Lafiya ta Kupat Holim. Ba na jin daɗin aikin yau da kullun na yau da kullun, saboda dole ne in rubuta magunguna (guba). Ko da yake na yi ƙoƙarin rubuta mafi ƙarancin adadin kuɗi (primum non nocere), Ban gamsu da aikina na tura guba ba! Dole ne in yi aiki saboda ni mijin aure ne! Matata ’yar ƙasar Teheran ce... Da na karanta littafinku, sai na yi tunanin rubuta muku ko za ku iya aiko mana da wasu littattafai a yaren Farisa don matata. Na tabbata idan ta karanta game da abinci na halitta da tasirinsa a jikin ɗan adam, ba za ta kuskura ta ciyar da ɗanmu (muna jiran jariri) da matattun abubuwa ba!

Ina so in ba ku yan bayanai game da ayyukana a Istanbul yan shekaru da suka wuce. Ni ne Babban Sakatare na 'Turkiyya masu cin ganyayyaki da tsaftar jiki' kuma na kasance daya daga cikin jiga-jigan 'yan kungiyar. A can Kungiyoyin Likitoci da Masana'antar Sinadarai sun ga haɗari a cikin motsin cin ganyayyaki namu don gubarsu kuma a matsayina na Bayahude ni ne mafi ƙarancin abin da suka sami sauƙin lalata. Su

ya yi wa mutuma lahani da yawa kuma dole ne in bar ƙasar da aka haife ni, inda na yi karatu da mutanenta da nake ƙauna. Amma dole in zo Isra'ila. Abin farin ciki, a nan za mu iya magana da rubutu kyauta game da cin ganyayyaki da kuma rayuwa ta halitta. Akwai likitocin naturopathic sama da 20 kuma muna da ƙauyen masu cin ganyayyaki, AMIRIM, kusa da birnin SATAD a cikin tsaunin Galil!

Mako daya da ya wuce na ziyarci wannan wuri a karo na biyu, ina jin dadi kuma ina so in zauna a can. Amma da farko dole ne in shawo kan matata. Don Allah, ina roƙonka ka aiko mini da wasu littattafai na Farisa game da wannan batu.

Wani dadi kallan hoton ANAHIT yayi yana burgeshi da lafiya. Mutum zai iya jin lafiyarta ta hanyar kallon hotonta kawai.

Nuwamba 12, 1966:

Abin farin ciki ne sosai don karɓar ɗan littafinku mai ban sha'awa Raw-Cin 'a cikin sigar Farisa. Ina godiya gareku da fatan matata za ta kara fahimtar batun. Ina kuma fatan cewa yarona za a keɓe shi daga cutarwar dafaffe, abincin da ba na ɗabi'a ba!...Duk da aikin da nake yi a ƙungiyar likitocin ina kula da mutanen da suke so su bi tsarin rayuwa mai tsabta. Lokacin da nake Turkiyya ina kula da majiyyata a matsayin mai kula da tsaftar dabi'a. Yanzu a Isra'ila na fara yin rayuwa, don haka dole ne in yi aiki a ƙungiyar likitoci.

Ba dade ko ba dade ba zan yi aiki a filin da ba na shan ƙwayoyi kawai. Amma ba tare da wurin shakatawa na kiwon lafiya ba wannan ba zai zama mai gamsarwa ba, don haka tare da wasu likitocin naturopathic muna neman mutanen da ke shirye su taimake mu! Ina fatan nan gaba kadan zan yi muku karin bayani game da shi.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Isra'ila

***

Baldwin Park, Calif. Afrilu 14, 1966.

Abokina:

Na yi farin ciki da ganin labarinku game da Cin Danye a cikin 'Dan rahoto na Dutsen Sihiyona' na Urushalima, Isra'ila. Edita yayana ne. Na yi farin ciki da kuka ba da labarin littafinku a cikin takardarsa. Ina sha'awar ƙarin littattafai game da ɗanyen abinci, don haka ina aika oda na, na farko, yayin da nake niyyar yaɗa wannan gaskiyar da ake bukata.

20 ga Yuni, 1966.

Na karɓi littattafanku masu daraja. Su ne kawai abin da nake bukata ... Ina daraja littattafan sosai, da fatan mutane da yawa a cikin kasashe daban-daban za su same su kamar yadda na yi sa'a don yin hakan ...

Nuwamba 13, 1966. Na yi farin ciki cewa yanzu zan iya yin odar wasu ƙarin littattafanku, Raw-Eating'. Su ne abin da mutane ke bukata. Ina so in aika wannan odar da wuri, amma na jira har sai in sami kuɗin. Ina tsammanin lokaci na gaba zan iya yin oda da wuri, kamar yadda ake kula da wasu abubuwa... Ina zaune ni kaɗai, zan cika shekara 89 a ranar 5 ga Fabrairu 1967, don haka ba zan iya fita da littattafan in sayar da su kamar yadda ake yi ba. matashi zai iya. Ina rubuta sunana da adireshina a cikin littattafan ina ba da rance ga waɗanda za su karanta su. Ina son littattafan su zagaya don haka ba zan iya ba su su kwanta a kusa da gidan wani ba... Na kasance ina ƙoƙarin bin tsarin abinci na halitta kamar yadda na sani kusan duka.

shekaru biyu da suka wuce. Na yi aiki a cikin lambuna duk wannan tsakar rana, kuma ban gaji ba...

ORAF. CAPENTER, Calif. Amurika

***

Alberta, Afrilu 9, 1966.

Yallabai,

Ni mai karatu ne na 'Mount Zion Reporter', kuma ina sha'awar labarin 'Value of Raw Food'. Ni SHEKARA 75 ne, kuma a zahiri ina so in amfana da halayen ɗanyen abinci. Na kasance dan wasa a kwanakin farko-amma sadaukar da abincin dafaffen abinci.

Matsalar ita ce samun daidaitaccen nau'in kayan lambu da 'ya'yan itatuwa - ba tare da alluran ma'adinai ba, a nan Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1 ga Maris, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

A farkon watan Janairu, yayin da ake kallon shirin 'TONIGHT' TV dina, kallon littafinku ya ba ni haske, da kuma jin wasu abubuwan da aka karanta daga ciki. Na yi matukar sha'awar samun kwafin littafinku. Don haka na rubuta wa BBC cikakkun bayanai game da mawallafi, da sauransu. Kash, an sanar da ni, a ƙarshe, cewa ba za a iya samu a ƙasar nan ba. Duk da haka, sun aiko mini da adireshin da suke da shi, don haka na yanke shawarar rubuta muku in dai in gode muku da fatan za ku ci nasara wajen yada sakonku. Na yarda, da gaske, cewa jarabar abinci ita ce mafi illa ga duk munanan halaye. Wane irin duniyar da wannan zai iya zama, idan ɗan adam ya canza al'adun cin abinci kamar yadda aka ƙarfafa a cikin littafinku. Misalin ku shine mafi girman ƙoƙarin don amfanin ɗan adam a duniya a yau. Salamu alaikum- Annabin wannan zamani...

Afrilu 29, 1964. Abin farin ciki ne ranar Laraba da ta gabata sa’ad da littafinku da wasiƙarku suka iso. Ya shanye, kuma wani lokacin yana firgita ni. Fiye da duka, ya haskaka kuma ya sa ni sabon salo. Tun ina karama, lokacin da na haddace ambato da dama a makarantar Lahadi, na nemi GASKIYA. ('Kuma ku san gaskiya, kuma gaskiya za ta 'yanta ku'). Neman ya kai ni ta cikin majami'u daban-daban, zuwa Rationalism, sannan ga cin ganyayyaki tare da Gyaran Abinci da Cure Nature kuma, a ƙarshe zuwa Theosophy tare da kawai yarda (a gare ni) bayanin matsalolin rayuwa-Karma da Reincarnation. Yaya doguwar tafiya ta kasance. Kuma a nan, a ƙarshe, duban littafinku, Ina jin 'WANNAN SHI NE'. Na gode da irin wannan kyauta mai ban sha'awa, kuma ku ji daɗin wasiƙar ku kuma ...

Fabrairu 3, 1966. Abin farin ciki ne don sake jin daga gare ku, da kuma koyi daga takardar ku na nasarori da yawa da wadanda ke bin misalin ku suka samu... Za ku yi sha'awar sanin game da jikana na. Ya sami rauni a cikin 1964, kuma ya kasance a Asibitin tunani na ɗan gajeren lokaci. Ba da daɗewa ba bayan ya fito, na sami damar aika masa da kwafin littafinku... Ya ɗauki ɗanyen abinci kamar agwagi ya sha ruwa, ya sami waraka mai ban mamaki. Hakan ya canza tunaninsa da halayensa gaba ɗaya, kuma yanzu yana samun ci gaba sosai a karatunsa. Shi dalibin fasaha ne a Jami'ar Manchester.

Misis Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Ingila.

***

Southsea, Fabrairu 20, 1964.

Yallabai,

Zan zama wajibi idan za ku ba ni cikakken bayani kan yadda zan samu littafin mai suna 'RAW- EATING' na ATERHOV. Kamfanin Watsa Labarai na Burtaniya da ke Landan ya ba ni adireshin ku yayin da suka sanar da ni cewa ba a samun littafin a Biritaniya. Ina matukar son samun kwafi.

19 ga Maris, 1964. Godiya ta musamman ga littafinku na Cin Raw' wanda na samu a ranar Alhamis da ta gabata, 12 ga Maris. Lallai abin da ke cikin littafinku wahayi ne a gare ni, littafi mafi ban mamaki da na taɓa karantawa kan buƙatu da bukatun ɗan adam. Na kuma yi tunanin yadda jigon littafin ya kasance cikin gaskiya da sanyaya zuciya. Na yaba da tsawon nazari da kuma lokacin da dole ne a yi ƙoƙari na ƙirƙira da shirya littafin. Wannan ba karamin magana ne na yadda nake ji da shi ba kuma zan yi iya kokarina don ganin wasu mutane su sha'awar, amma ba zai zama abu mai sauƙi ba sanin abin da mutane suke da kuma yadda suke ƙin canza halayensu, musamman cin abinci. wadanda. Duk da haka, zan yi iya ƙoƙarina don shawo kan su kuma in sa su aika da littafinku ... Idan kuna sha'awar, zan sanar da ku lokaci zuwa lokaci yadda abubuwa suke faruwa ...

Madam VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Ingila.

***

Santa Rosa, Nuwamba 27, 1964.

Yallabai,

Na ji daɗin karanta littafinku, 'Raw-Cin', kuma ina so in sami ɗaya don kaina. Bayan tattaunawa da abokaina guda biyu, suma suna da sha'awar samun daya, don haka na sanya takardar kudi akan $4.50 akan littafai uku. 'raw fooder', kuma ina yada kyakkyawar kalma a tsakanin masu sha'awar. Danyen abinci sun ceci rayuwata.

Janairu 21, 1965:

Bayan samun kwafin 'Raw-Eating' guda 15 tare da daftarin da aka haɗe na neman jimillar $10.00, ina rufe daftarin banki... da ƙarin $10.00 don ƙarin kwafin 15 na Raw-Eating.' "Ina matukar godiya da damar da aka bani na taimaka wa mutane su fahimci wajibcin cin danyen abinci, ta wannan babban aikin naku. Na gode.

Fabrairu 2, 1965:

Kwafin Mujallar 'Mu Rayu' naku ne don karanta na Martin Reinecke labarin, 'Kasa a cikin Raw Foods'.

Fitowar wannan watan tana ɗauke da wasiƙata na faɗin yadda ni da mijina muka fara cin ɗanyen abinci dari bisa ɗari. Mun fi sha'awar wannan kuma za mu ci gaba da taimaka wa Martin inganta wannan hanyar cin abinci, gwargwadon yadda za mu iya.

Littafin naku, 'Cin Danye', yana da ban tsoro. Naji dadin haka rarraba shi a tsakanin mutanen da suke neman wannan ilimin. Gaskiya ne cewa su kadan ne a halin yanzu, amma na yi imani cewa nan da nan fahimtar za ta zo ga mutane da yawa. Yin aiki cikin nutsuwa tare da waɗanda za su saurara yana da gamsarwa sosai.

Mayu 6, 1965:

Na karɓi wasiƙar ku tana neman abubuwan baya na 'Mu Rayu' amma ni Yi hakuri kantin Abinci na Lafiya ya sayar da duk kwafin. Ina aiko muku da batun Mayu kuma zan ci gaba da aiko da waɗannan batutuwan sai dai idan kuna son yin rajista.

Na aika kwafin wasiƙarku zuwa Martin Reinecke don gyara labarinsa na Fabrairu kamar yadda aka ba da shawara.

Zan yi sha'awar samun kwafin juzu'in ku na biyu idan ya cika. Na sami nasara mai kyau a sayar da ƙarar ku ta farko kuma zan so in ci gaba da wasu a hannu.

Madam Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, Amurka

***

Venice, Calif., Satumba 29, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

Na gode sosai don kwafin littafinku na 'Raw-Cin' Na ji daɗin karanta shi sosai.

Na daina cin dafaffen abinci watanni biyar da suka wuce. Ina da shekaru 31 kuma ina jin dadi sosai. Kowace rana ina gudu mil 2-5 a bakin rairayin bakin teku, yin iyo, yin tafiya a cikin tsaunuka. Makonni uku da suka wuce na hau Dutsen Withney a rana daya. Tafiya mai nisan mil 26 kuma dutsen da kansa ya haura ƙafa 14,500. Yawan bugun jini na shine 58-60. Ina gaya muku duk wannan don sanar da ku cewa abinci marar dafa shi ne mafita ga dukan wahalar 'yan Adam.

Ina iya sha'awar sayar da littafinku a Amurka (kuma watakila a Kanada). Don Allah a sanar da ni nawa kuke nema kofe 500 ko 1,000...

Fabrairu 6, 1966:

Ni da matata yanzu mun kusan shekara biyu akan danyen abinci dari bisa dari rage cin abinci tare da sakamako mafi kyau. A haɗe Ina aika maka da wata talifi, wadda Shirley, matata ta rubuta, kuma aka buga a cikin mujallar 'MU RAI', Yuli 1965. Mun ƙyale ka ka yi amfani da wannan labarin da kuma hotunan da ke kewaye. Ɗaya daga cikin hotunan shine na wani babban abokinmu wanda yake danye-vegan. Yana kokawa da zakuna (Na Afirka) ba da hannu, kuma waɗannan zakuna suna da duk haƙora da faratansu. Mickey SOLOMON shine sunansa.

Ba mu taɓa jin daɗi sosai a rayuwarmu ba tunda muna cin abinci danye. Littafin ku shine mafi kyawun littafin da muka mallaka game da ɗanyen abinci, kuma muna karanta littafin ku sau da yawa. Muna son yada gaskiya game da danyen abinci... Muna tunanin cewa ya kamata a ba da littafin ku mai ban mamaki ga mutane da yawa. An rufe shi ne odar kuɗi $20.00...

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. Amurka

***

Columbia, S.C. Janairu 7, 1965:

Na ji daɗin wata kasida game da ɗan littafin ku RAW-EATING' a Mujallar Mu Rayuwa - Disamba 1964. Na rubuta wa marubucin, Martin J. Fritz, kuma ya shawarce ni da in rubuta zuwa ga Mujallar masu cin ganyayyaki ta Biritaniya, su kuma suka ba ni adireshin ku...

MRS IRENE GOLOMON, US A

***

Ciro daga wata wasiƙar da wani ɗan adam ya rubuta a Abadan, bayan karanta littafina na Farisa:

Abadan, 25 ga Yuli, 1965:

Dear Mr. Aterhov,

Kananan ɗan littafinku ya kawo canji mai girma a tunanina, ta yadda na riga na ɗauki kaina a matsayin mai cin danye. Ban sani ba

yadda ake godiya. Ba ƙari ba ne a ce ina bin ku bashin rayuwata. Kai ne Yesu na zamaninmu, mai ba da rai ga marasa lafiya da rabin matattu, kuma abin farin ciki ne a wannan!...

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Bayan buga babban kundina a cikin Armenian, raw-
cin abinci ya kasance yana samun yawan mabiya a Armeniya.

Laraba, 24 ga Maris, 1961.

Dear Mr. Hovannessian,

Babban ɗakin karatu na Kwalejin Kimiyya na Armeniya ya karɓa tare da godiya ga ƙarar farko na aikinku mai suna Raw-Eating. Domin gamsar da buƙatun masu karatunmu masu yawa na aikinku mai taken "Cin Danye", da fatan za a aiko mana da kofi biyar na mujalladi na farko, ganin cewa kwafin biyun da aka aiko koyaushe suna cikin yaduwa kuma ana samun jinkiri mai yawa biyan bukatun masu karatu da yawa."

Cibiyar Nazarin KIMIYYA NA ARMENIA, H.MECHERIAN,
Daraktan Cikakkun Sashe.

***

, Nuwamba 20, 1961.

Dear Mr. Hovannessian,

Mun sami kwafi goma na kundin farko na aikinku mai taken 'Raw-Eating', wanda aka gabatar wa ɗakin karatu, wanda muke nuna godiyarmu ta gaske.

Yerevan, 16 ga Yuni, 1965:

Hukumar Kula da Laburaren Kasa ta Armeniya tana so su nuna godiyarsu ga kofi shida na littafinku mai suna 'Along the Paths of Raw-Eating', wanda kuka gabatar wa ɗakin karatu.

Adadin mutanen da ke sha'awar cin danye yana karuwa a hankali kuma da yawa daga cikinsu suna fatan samun littattafanku. Shin za ku iya ba mu wasu 'yan kwafin littattafanku?

MA'aikatar AL'adu, ARMENIYA,

AMSA LABARI NA JIHAR MIASNIKIAN,

ARAZI TIRABIAN, Darakta.

***

Daga baya na yawaita aika kwafi ashirin zuwa talatin na littattafana zuwa wannan ɗakin karatu, ba tare da tsammanin dawowa ko lada ba. Abin baƙin ciki saboda matsalolin da gazawar da Tarayyar Soviet ta sanya wa mutane (mulkin kama-karya a kan ciniki mai zaman kansa) Ina saduwa da duk buƙatun littattafan da aka karɓa daga Tarayyar Soviet gaba ɗaya kyauta, ba tare da la'akari da ko irin waɗannan buƙatun sun fito ne daga cibiyoyin jama'a ko masu zaman kansu ba.

Cire daga wasiƙar da Fitaccen Mawaƙi (Mawaƙin Armeniyawa) ya rubuta, Hovhannes Shiraz:

4 ga Janairu, 1962.

Dear Ter Hovannessian,

Kwatsam ne na ci karo da littafinku mai ban sha'awa mai suna 'Raw-Eating'. An ƙaddara ka zama babban mai ceto na dukan wannan ɗan adam mai hikima. Ganowar ku, danye-ci, yana da girma kamar na babban Darwin; lalle ne, ya fi girma kuma ya fi jin ƙai, a'a, in ce mafi alheri, fiye da dukan manyan binciken da aka yi a ƙarni da suka gabata. Amma, kash, akwai wani dutsen da ba zai iya cin nasara ba yana tsaye a gabanka. Idan da wannan jariri makaho, wanda ake kira ɗan adam, wanda aka ruɗe shekaru dubbai, ya kasance

Ka dawo hayyacinta, ka watsar da wuta, ka bi ka ta hanyar hankali da ka buɗe, za a bace ayyukan tashin hankali daga cikin mutum. Amma 'yan Adam, da dukan wannan tarin kabila da ƙabilu, har yanzu suna manne da wuta, kamar yadda gansa ke manne da dutse. Ba ya barin dafaffen abincin da ke kawo mutuwa, kuma ba za ta bar shi ba tukuna... Duk da haka, na sumbaci ɓacin ranka da farin ciki da tunanin cewa an haife ka ɗan Armeniya. Lallai kai mai mutuwa ne..."

Hovanes Shiraz, 20 Lenian Ave. Erevan.

***

Dama tun yana yaro marubucin wasiƙar mai zuwa, matashi dalibi, ya sha fama da cututtuka da dama, da suka hada da kyanda, zazzabi mai ja, ciwon huhu (parotids), zazzabin cizon sauro, angina, mura da catarrh iri-iri, ciwon kunne, ciwon hakori, maƙarƙashiya, gudawa, basir, appendicitis da kumburin gall-bladder (cholecystitis). . A yau cin danye ya sauke shi daga dukkan wahalhalu, inda ya bayyana godiyarsa ta wadannan layukan:

Laraba, 5 ga Fabrairu, 1964.

Ya dan uwa na, na rasa zantuka na nuna jin dadin godiya da sha'awar da nake yi muku tsawon watanni a yanzu, domin duk kalaman da suke yi kamar ba su isa ba.

Ta hanyar wani yunkuri na sihiri ka kawo karshen mafarkin da ya dabaibaye rayuwata, kamar yadda, ba shakka, za ka yi wa sauran mutane haka nan, har sai an kawar da dalilin wannan mafarkin - na gode maka.

Kun zo ne don kawar da wannan makantar bude ido, da kurma mai kaifin kunne da kuma haukan rashin sanin yakamata da na nutse a ciki, kamar kowa.

Kun zo da fitilar sihiri don nunawa ga sararin sama wannan fuskar da ta kasance tawa da gaske wacce har sai lokacin kawai na iya yin mafarki da hasashe.

Na sunkuyar da kai a gaban surar ka mai haskawa ina gaishe ka a matsayin mutumin wanda nake binta fiye da yadda na taba bin wani.

Na rusuna a gaban surar ka mai haskawa ina gaishe ka a matsayin jarumin da a kullum sunansa yake a bakin wadanda ya cece su, amma gobe za ta kasance a bakin kowa.

Na yi ruku'u a gaban siffarka mai haskakawa tare da gaishe ka a matsayin dan jihadi don wayewa ta hakika, kimiyya ta hakika, ci gaba ta hakika, kuma a matsayina na mai gwagwarmaya don kyakkyawar makoma mai haske, wayewa, ilimi.

Armen Vshtuni, Ra'ayin Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Laraba, 29 ga Maris, 1964.

Dear Hovannessian,

Layi kaɗan ne kawai don sanar da ku cewa ɗanyen cin abinci ya sami wani ma'aikaci, wanda dalilin ɗaukar sabon nau'in abinci mai gina jiki ba ya dogara da duk wani jin daɗi da wasu cututtuka ke haifarwa ba, amma a kan manufofin da manyan tunanin ku suka yi. .

Dole ne in furta cewa akwai cikas da dama a hanyata, domin mahaifina masanin halittu ne, yayin da ɗan'uwana likita ne, kuma a cikin iyalina ni kaɗai ne ke cin abinci daban-daban (na al'ada). Yanzu watanni tara ne na canza zuwa sabuwar hanyar abinci mai gina jiki kuma ina jin daɗin ingantacciyar lafiya. Da alama a gare ni cewa haruffa irin wannan, suna zuwa muku daga kowane sasanninta na duniya, za su ninka cikin ci gaba na geometric kuma ba za ku sami damar karanta layin godiyar da aka yi muku ba. Binciken ku zai shiga cikin tarihi.

***

18 ga Yuni, 1965.

Ina rubutawa daga Leningrad. Ina ci gaba da karatu a Conservatoire a nan. Kasancewa tare da ku koyaushe, ina aiko muku da fatan alheri, tare da amincewa da imani cewa lokaci yana kan ku. Binciken likitancin da ɗan'uwana ya yi mani koyaushe yana ba da sakamako mai gamsarwa. Ina jin dadi sosai, yayin da nauyina ke ci gaba da karuwa a hankali, amma tabbas.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, 6 ga Janairu, 1965.

Dear Mr. Hovannessian,

Yanzu wata shida kenan da na yi aikin danye. Samun cikakken sani game da ban mamaki liyafar da aka yi wa littafinku a kowane yanki na duniya, ba na so in shiga cikakkun bayanai kuma in maimaita yabo da aka saba. Ba tare da shakka ba ra'ayin danye shine babban nasara da tunanin ɗan adam ya samu a duk tsawon rayuwar wayewa.

Ba na so in rubuta game da abubuwan da na gani na kaina, saboda, Bayan karanta abubuwan da kuka ambata daga wasiƙun godiya daban-daban, na gane cewa halayena sun yi daidai da halayen da wasu masu amfani da kayan abinci suka samu.

Mahimmanci na musamman shine canje-canje na tunanin mutum wanda nan da nan ya biyo baya, idan da gaske ba su rigaya ba, halayen ilimin lissafi.

Ka ba ni dama in gode maka don kyauta ta musamman da ka ba wa ɗan adam.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Sakon Kirsimeti daga wata budurwa a Moscow:

Moscow, 20 ga Disamba, 1964.

Dear Mr. Aterhov,

Ina mai farin cikin aiko muku da gaisuwar bana tare da godiya ta kashin kaina da fatan alheri ga nasarar aikinku na jin kai.

Mabiya ku, wacce ta warke daga doguwar ciwon zuciya mai tsanani.

Daga baya, a cikin wasika mai shafuka goma ta ba da cikakken labarinta rashin lafiya da murmurewa, wanda a takaice ke nan:

31 ga Maris, 1965:

Na canza zuwa cin danye a watan Nuwamba, 1963. Tun daga nan nake da bai taba samun wani lokacin shakka ba. A wancan zamanin na riga na sami tarihin ciwon zuciya wanda ya kai tsawon shekaru tara.

Amma bari in fara daga farko. Lokacin ina shekara takwas ko tara tsoho na sami harin rheumatism. Bayan haka kusan sau goma a shekara na kan kamu da cutar laryngitis, mura da mura na kowane kwatanci, wanda gabaɗaya yana ɗaukar kwanaki shida zuwa goma. Sannu a hankali na tonsillitis na yau da kullun yana tasowa. A cikin shekaru goma sha huɗu likitoci sun gano ciwon mitral valve a cikin zuciyata kuma daga baya sun sami rheumatic carditis. A sha biyar suka cire min tonsils. Na ci gaba da fama da ciwon zuciya na tsawon lokaci, neuritis, nakasa da rashin barci. Kwanancin barcin da ya biyo bayan sa'o'i na azaba ya halarta da mummunan mafarki mai ban tsoro. Lokacin da na farka da dare, na ji tsoron duhu. Gaba daya, na kan kwana wata uku ko hudu a shekara a gado. Da kyar na hau hawa hawa daya; A koyaushe an hana ni tafiya, motsa jiki, yin iyo, tafiye-tafiye, karatu, da sauran abubuwan jin daɗi da nishaɗi masu yawa.

Kullum ina karkashin kulawar likitoci. Sun kasance suna 'warkar da ni' na nufin pyramidon, aspirin, maganin rigakafi, analgesics, vasodilators, soporifics da sauran makamantan magunguna. Kwayoyin jikina sun ci gaba da zanga-zangar a cikin wani

hanya mai ban mamaki game da waɗannan matakan kuma yanayina ya tsananta a hankali. Da yake na gamsu da rashin ingancin irin waɗannan magungunan, a ƙarshe na raba su duka.

Da fatan za a gafarta mini don ɗaukar hankalin ku da irin wannan minti cikakkun bayanai. Ina ga kamar za su sha'awar ku, musamman yadda canjin ya faru cikin yanayi mai ban mamaki. Na bar dafaffen abinci ba tare da wahala ba. Danyen abinci ya tada min wani jin dadi na tsarkakewa na ciki da haske. Kusan dare daya zuciyata ta daina damuna. Ganin cewa a da nakan ji zafi a yankin zuciya ba sau daya kawai a sati ba, a'a kusan KOWACE RANA kuma na tsawon sa'o'i A KARSHE, a shekarar farko da na ci danye ban kwana kwana daya ba. , kuma radadin da ke cikin zuciyata ya kayyade daga radadin DAUKI shida zuwa takwas da kadan kadan.

Shekara daya da rabi yanzu ban sami cutar mura ko mura GUDA DAYA ba. A cikin watannin farko ciwon kai na ya kau gaba daya. Amma babban abin al'ajabi a gare ni shi ne yadda na fara yin barci cikin YAN MINTI kaɗan na yi ritaya na kwanta. Karfin aiki na ya ƙaru; Na baya dissipation, juyayi tashin hankali da kuma bacin rai bace.

A cikin kaka na yi tafiya zuwa Armeniya kuma na yi aiki a cikin 'Matenadaran' (Majigin Rubutun). Abin farin ciki ne a yi tafiya kilomita ashirin da biyar zuwa talatin a rana a cikin tsaunuka sannan kuma a dawo gida tare da cikakken shiri don maimaita wasan kwaikwayo a lokaci daya. Na zama mutum mai 'yanci, wanda dabi'a ta shigar da ita cikin ƙirjinta a ƙarshe. Hakika wannan babban abin farin ciki ne, wanda kuma ya kamata in sake nuna godiyata ta gaske.

Moscow, 16 ga Agusta, 1965. Lafiyata ta ci gaba da ba ni kowane gamsuwa, musamman ma yadda kwayoyin halittata ta jimre da matsananciyar gwaji na tabin hankali da damuwa (hawan hawan jini), da kuma gajiyar jiki mai yawa da aka dawwama a lokacin tafiye-tafiyen dutse.

Zan gama shekara ta biyu na danye. Ba zan iya ƙara tunanin ja da baya daga cin danye ba. Tambayoyin da na yi muku don fadakarwa ne kawai kuma ba dole ba ne su haifar da su ba

kai ne mafi ƙarancin shakka game da makomara. Fiye da duka, a gare ni al'amuran jiki na tambaya ba su da mahimmanci fiye da tushe na ruhaniya, waɗanda ko da yaushe suna da ƙarfi kuma ba za su iya girgiza ba.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Kamar yadda littattafana ba su da sauƙi a cikin Tarayyar Soviet, masu gamsuwa masu cin abinci a can suna fassara taƙaitaccen wallafe-wallafen zuwa Rasha kuma suna rarraba kwafin su tsakanin abokansu. Mutane da yawa sai kwafi waɗannan taƙaitawar daga juna. Ga wani ɓangare na wata doguwar wasiƙa da wata tsohuwa 'yar Rasha da ke zaune a gundumar Moscow ta rubuta:

Khimki, 25 ga Afrilu, 1965.

Ba zan iya bayyanawa ba ko, maimakon haka, ba zan iya samun kalmomin da suka dace ba da abin da zan nuna maka godiyata marar iyaka. Babu wani lada a cikin wannan duniya wanda ya isa ya rama aikinku mai tsarki don ceton jiki da ruhin ɗan adam, 'CIN DAN-WANKWA'. Na rusuna a gabanka ba kawai a gabanka ba, har ma ga mutumin da ya kawo mini wannan girke-girke mai tamani na lafiya, wanda ya ƙunshi sassa da yawa da aka ciro daga littafinku. Ni da kaina ban yi sa'ar ganin littafin ku ba. Abokina - tsohon malami -

Na kwafe su ba daga littafinku kai tsaye ba, amma daga littafin abokiyarta - kuma tsohuwar malami, kuma ita wannan matar ce ta rubuto muku wadannan layukan, domin idanuna ba su da kyau. Ina iya gani da ido daya kuma da taimakon gilashin ƙara girma, in ba haka ba da na gode maka tun da farko.

Na fara aikina ne a ranar 15 ga Fabrairu, kuma tun daga lokacin ban cinye wani abinci da aka dafa ba, ko da burodi... Zan cika shekara casa'in a ranar 15 ga Agusta, 1966. Na fi dukkan abokaina kuzari, kuma wannan hujja ta tabbata. wasu kuma.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 ga Agusta, 1965.

Dear Mr. Hovannessian,

Kawata da mijinta, waɗanda dukansu likitoci ne a Yerevan, Danielian mai suna, sun rubuta mini cewa sun sami fa'ida mai yawa daga shawarwarin ku kuma ku gargaɗe ni da in rungumi hanyar ku ta abinci mai gina jiki da kuma magani. Don haka, a nawa, zan so in tambaye ko za ku iya aiko mani da kwafin aikinku mai taken 'Cin Danye', wanda na gode muku a gaba.

Ni likitan mata ne daga Istanbul. A cikin shekaru biyu da suka gabata ina da yana aiki a wani asibiti a Sundsvall, Sweden. Yana da matukar sha'awa da alfahari zan karanta littafinka da umarninka, wanda mutane da yawa sun riga sun sami fa'ida sosai."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suè de.

***

Moscow, Nuwamba 19, 1966.

Dear Mr. Aterhov,

Abin mamaki na yi farin ciki da tsabta da sauƙi na tunanin ku. Shin da gaske zai yiwu a bayyana irin wannan babban binciken ta hanya mai sauƙi? 'Ya mutum! Yanayin ya ƙirƙira kuma ya ciyar da ku da ƙwayoyin ku da ɗanyen abinci. Muddin ba ku da cikakkiyar masaniya game da tsarin da ayyukan waɗannan ƙwayoyin cuta, kada ku dame aikinsu ta hanyar wasu abubuwa marasa ɗabi'a, masu guba.

Ni da matata duk daliban gaba da digiri ne. Ni Physicist ce kuma likita ce.

Muna matukar sha'awar aikinku...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermok, Maris 6, 1966.

Godiya gare ku, ya masanin kimiyya! Barka da warhaka, ya malamin bil'adama!

Ni mataimakin likita ne a Gidan Kiwon Lafiya na Jermook in Armeniya. Tun daga ranar 4 ga Nuwamba, 1965 nake gudanar da aikin danyen abinci, bayan da littafinku ya gamsu. Na tabbata cewa zan warke ta hanyar da kuke yadawa. Tun daga shekara ta 1947 nake fama da rheumatism, polyarthritis da cututtuka na jijiyoyin jini. Tun daga shekara ta 1963 har yanzu lafiyata ta ci gaba da tabarbarewa, saboda kumburin kodar, wanda daga cikinsa na sami sauƙi kawai ta hanyar cin kankana.

Tun daga rana ta shida na cin abinci danye na ji zafi mai tsanani a gabobina, amma sun daina daga baya... A yayin da ake fama da matsalar cin danye ban fuskanci kumburin gaɓoɓin da a da ke tare da kowane harin ƙwanƙwasa ba. Haka kuma ban yi fama da ciwon sanyi da zazzabi da ke fitowa ba a duk lokacin da yanayin koda na ya tsananta. Yanzu ina jin daɗin barci mai ƙarfi kuma ƙimar bugun jini na ya ragu daga 120-140 zuwa 90-

100 beats a minti daya (a karkashin yanayi na iri). Raɗaɗin dare a cikin zuciyata ya ƙare, daɗaɗɗen kai da gumi a ƙafafuna. Na riga na yi asarar kilo biyar a nauyi kuma ciwon rheumatic na ya ɓace. Ina jin daɗi sosai kuma ƙarfina yana ci gaba da ƙaruwa.

Matata da ɗana ɗan shekara shida ma, suna shan danye. Zan ba da ɗana na uku, wanda yake da wata ɗaya, kamar yadda ka yi rainon 'yarka Anahit.

Ya masoyi malamina, na kasance ina aiki a matsayin mataimakiyar likita Shekaru goma sha takwas kuma yanzu ina da shekaru talatin da bakwai ina gab da kammala kwas na wasiƙa a Cibiyar Ilimi ta Pedagogical. Amma duk da haka a cikin littafinku ne a ƙarshe na sami amsoshin da dama

matsalolin da suka dade suna azabtar da ni - amsoshin da na kasa samun a ko'ina. “Daya daga cikin irin wadannan matsalolin shi ne ya sa jarirai ba sa iya tafiya kamar ‘ya’yan wasu dabbobi tun daga ranar haihuwarsu, a yanzu na tabbata cewa dalilin da ya sa ake yin haka da kuma wasu manyan nakasu na ilimin halittar yara a cikin dafaffen abinci. abincin da iyayensu da kakanni suke cinyewa, a ganina bayan tsararraki uku ko hudu na masu cin danye duk wadannan lahani za a kawar da su.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Babbar 'yar'uwata tana zaune a Yerevan. A kai a kai ina aika mata manyan fakiti na littattafai, wanda ta gabatar wa waɗanda ke fama da rashin lafiya ko waɗanda suka gamsu da masu cin abinci. Ga kadan daga cikin wasikunta masu yawa:

“Ya kai Arshavir, na san cewa wannan wasiƙar za ta ba ka farin ciki sosai. Cin abinci danye yana samun ci gaba cikin sauri a Yerevan da sauran larduna. Babu wata rana da za ta wuce ba tare da wani ya buge ni ba ko ya ziyarce ni. Suna zuwa neman shawara ko neman littattafai. Ina gabatar da littafanku ga masu bukata da gaske. Akwai buƙatun littattafai marasa iyaka, waɗanda ke wucewa daga hannu zuwa hannu kuma ba da daɗewa ba za a rage su zuwa tatter. Na damu matuka da halin ku na aika littattafai kyauta ga duk wanda ya tambaya. Ta yaya za ku iya jure irin wannan kashe-kashen kuɗi?

Ba za ku iya gane adadin majinyata nawa suka warke ta hanyar cin abinci ba, waɗanda ke godiya da gaske. Mutanen nan duk masu aikin jin kai ne irin ku. Da zarar wani ya sami lafiyar da ya rasa, sai ya ɗauki alhakin warkar da danginsa marasa lafiya kuma ta haka wasu biyar ko shida suka warke daga cututtuka masu tsanani. Sai su zo wurina suna ba da labarin abubuwan da suka faru. Mutanen da ba za su iya motsa mataki ba a yanzu suna iya tafiya da yawa na kilomita.

Daya daga cikin majinyatan yana fama da kumburin hannaye da ƙafafu na tsawon shekaru ashirin, kuma nauyinsa bai gaza kilogiram 115 ba. Bayan ya ɗauki ɗanyen abinci, ya yi asarar kilogiram 10 a cikin kwanaki 20. Ɗansa ya ce, 'Ubana, wanda a da ba ya iya motsa hannuwansa da ƙafafunsa, yanzu yana tafiya kamar yaro.' Suna sa muku albarka da Anahit.
Wani majiyyaci kuma yana fama da kumburin muryoyin muryarsa, tare da rasa muryarsa kusan gaba ɗaya. Yanzu ya warke sarai bayan ya ci abinci danye na wata daya da rabi kacal.
Bugu da ƙari, wani saurayi mai shekaru 28 ya sami ƙoshin kodan, tare da ɗigon jini na gabaɗayan jikinsa. Halin da yake ciki ya yi tsanani sosai har duk bege ya yi watsi da shi, amma yanzu ya sami lafiya sosai saboda cin danye. Akwai ire-iren ire-iren su da yawa waɗanda ba zai yiwu a rubuta game da su duka ba. Bisa kididdigar nasu, a Yerevan kadai akwai masu cin danye 2,500, wadanda da yawa daga cikinsu sun dade suna fama da rashin lafiya, amma yanzu suna samun cikakkiyar lafiya. Ana warkar da mutane daga cututtuka na zuciya, gishiri mai gishiri, hawan jini, ciwon ciki, kumburin koda, hanta da gallbladder, calculi da sauran manyan cututtuka masu tsanani.

Ni kaina na yi rashin lafiya sosai. Na yi fama da cutar hawan jini tare da kara a cikin kunnuwa kuma na sami kumburin hanta. Hancina ya kasance yana zubar jini sau biyu ko uku a rana, na ji rauni kuma na yi barci mai tsanani. Zuciyata ta kasance a cikin wani mugun yanayi wanda duk dare na kan yi tunanin ko zan sake ganin hasken rana? Amma yanzu ina barci da sauri don ban ji iyali suna zuwa aiki da safe ba. Hakika, wasu lokuta suna damuwa sa’ad da na tashi a makare, suna tunanin cewa dole ne in yi rashin lafiya. Na slimmed sosai kuma ko nawa na yi tafiya, ba na jin gajiya - abin ya ba kowa mamaki.

Masu cin danyen abinci suna kulla zumunci da juna. Wata rana da yamma aka gayyace ni zuwa gidan ’yan Kolozi. (Mr. Colozian tsohon mai zane ne a Yerevan. Labarin iyalinsa yana da ban sha'awa sosai. Shi da kansa ya kasance yana fama da ciwon ciki mai tsanani, tare da zubar da jini. Ya ƙi karbar magani a ciki.

Asibiti, ya canza zuwa danye kuma ya warke gaba daya daga rashin lafiyarsa. Matarsa ta kamu da cutar naman gwari (blastomycosis). Bayan wata hudu da danyen cin farcenta suka fara girma sai tari ya bace. Diyarsu ta yi aure, ta ci danye cikinta, ta haifi ɗanta ba tare da zubar jini ba, yanzu tana renon ɗanta da ɗanyen abinci.)

Akwai cikakkun masu cin danye guda talatin da biyu, ban da nasu iyali hudu. Kalmomi sun kasa misalta tarbar da na samu daga gare su. Sun shirya wani teburi mai kyan gaske, mai cike da danyen salati, danyen tarts iri biyar zuwa shida masu dadi sosai, daya daga cikinsu sun sanyawa suna Anahit, wani 'pilau' na masarar Indiya na musamman wanda aka yi masa ado da busassun 'ya'yan itace da aka jika da ruwa. da kowane irin sabo da 'ya'yan itatuwa da goro. Daga karshe suka kawo abinci mai dadi na hadaddiyar alkama, hatsi, gyada, zabibi.

Dukkanin bakin sun kasance likitoci, masu fasaha, mawaka da malamai. Su yayi jawabai da dama. Daga karshe abin ya faru cewa shi ne bikin cika shekaru talatin da auren Mr. Da Mrs. Colozian.

Adadin likitocin sun zama masu cin abinci danye. Wani matashin likita da matarsa, wadda ita ma likita ce, sun zo ganina daga wurin shakatawa na Lafiya a Jermook. Sun gaya mani cewa suna da majiyyata arba'in zuwa hamsin a rana, duk suna buƙatar littattafan ku. Sun tabbatar mani cewa bukatar littattafanku na iya kaiwa dubbai. Likitan a Spitak ya gabatar da wata lacca game da cutar kwalara, a karshenta ya yi magana game da cin danyen abinci kuma ya shawarci masu sauraronsa da su sami kwafin littafinku kuma, bayan karanta shi a hankali, su yi amfani da shawarwarinsa a aikace.

Wani likita mai daraja na sittin da huɗu ya zo wurina daga Kirovakan. Ya shaida min cewa ya yi rashin lafiya sosai, amma tare da matarsa, ya dauki danyen cin abinci sama da shekara guda da ta wuce, sakamakon haka ya samu lafiya. Ya kuma gaya mani cewa Daraktan Kula da Tsaftar Abinci a Cibiyar Magunguna ta Yerevan, Dr. A.
Harotiunian,* ya ba da lacca a Kirovakan a gaban likitoci, marasa lafiya da, sama da duka, masu cin abinci. A karshen karatun,

batun cin danye ya taso domin tattaunawa. Wasu masu cin danyen da suka kwashe watanni suna kwance a asibitoci ba tare da wani sakamako ba, kuma a yanzu sun warke ta hanyar cin abinci, sun bukaci a duba bayanan asibitocin su, sannan a kwatanta su da yanayin da suke ciki. Sun kuma so su san dalilin da ya sa mai magana ya yi suka a bainar jama'a ba tare da bincikar abubuwan da suka dace ba. Ɗaya daga cikin masu cin abinci ma ya tashi ya tambayi likitan Kirovikan ko ya gane shi. Da aka ba shi amsa mara kyau, ya ci gaba da cewa: 'Ni ne majinyacin da kuke ganin ba shi da bege kuma an sallame ku daga asibitin ku mutu a gida. Kuma a yau, godiya ga danye-cin abinci, Ina cikin cikakkiyar lafiya.' Likitan ya tsaya a rude."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*Wannan mutumin (Harootiunian) ya riga ya shigar da labarin a cikin wani jarida mai suna "Communist"!! An buga shi a Yerevan (1964, No. 17I), wanda ba tare da kin yarda da fa'idodin cin danye ba! Ya taƙaita amfani da shi ga ƙayyadaddun lokuta na wasu cututtuka kawai, kuma a lokaci guda ya yi la'akari da sunadaran dabbobi masu lalata da bitamin na wucin gadi. A karshe, ya gargadi masu karatunsa da kada su ci abinci na halitta ba tare da shawarar likita ba. A kan waɗannan ikirari na riga na ba da amsa mai raɗaɗi a cikin aikina na Armeniya mai taken "Tare da Hanyoyin Cin Danye".

***

Wannan matar ita ce surukar shahararren mawakin Armeniya (Ofelia Hambardzumyan), wata baiwar Allah wadda ta rubuto min wasiku goma sha uku zuwa yanzu, zan ambaci wasu daga cikinsu kamar haka;

Nuwamba 20, 1966:

Dear Mr. Hovannessian,

"Kusan wata biyu da suka wuce, na karanta littafinku mai ɗanɗano, wanda aka ba ni aro na yini ɗaya kawai, tare da zumudi, sha'awa da ɗanɗano, kalma da kalma, wanda alƙalami ya kasa iya kwatantawa, a baya." Na kasance a makance

gaggawar mutuwa, tare da alamar jikin ƙarya a manne a fuskata tsawon shekaru masu yawa. Amma ya bace da wuri a ɗanyen-cin.

Har yanzu ban gama karanta littafinku mai ƙware ba, lokacin da na aika da dafaffen abinci da kwalaben magunguna da capsules waɗanda ba su taɓa rabuwa da ni ba zuwa kwandon shara. Shekaruna 61 ne lokacin da na karɓi wannan kyauta daga gare ku kuma na yanke shawarar zama ɗanyen ganyayyaki. Ba zan taba mantawa da wannan rana ba; Kuna iya tsammani da kyau menene canje-canje ya faru a jikina da ya lalace. A cikin shekarun da suka shige, a ƙarƙashin matsi na cututtuka dabam-dabam, na yi rayuwa mai wahala. Musamman cutar quater mai shaƙatawa da sciatica da ba za a iya jurewa ba sun sace min barci. Bayan an kuɓutar da ni daga mugun kamawar cututtuka, na zama mutum mai ƙwazo, ƙaƙƙarfan mutum mai ƙarfi, na yi ta yawo kamar barewa duk yini. Ba zan iya samun kalmomi don nuna godiya ta ba; Ya kai haziki a

Da fatan za a karɓi gaisuwar aboki na nesa wanda ke alfahari da cewa ta ƙarshe suna daidai da naku (Ter Hovannessian). Yanzu ba zan iya jure yadda mutane ke sanya abubuwa masu guba a jikinsu ba? Ina shan wahala idan na tuna yadda sakamakon jahilci na kan gayyaci masoyana zuwa gidana in ba su kayan dafaffe da hannuna.

Kafin in ci danye zuciyata ta sanar da ni ciwon shanyewar jiki, wanda a ganina ana ganin mutuwa ce mai dadi da sauki, amma yanzu ina so in rayu in karanta da idanuwana kuma in ji da kunnena cewa sunan dan uwana yana kan harsunan duniya duka. Aikinku yana da hikima, dafaffen abinci dole ne a rushe, nasara za ta zo muku."

2 ga Agusta, 1967:

"Yanzu da cikakkiyar lafiya da wadata, kamar mutum na gaske, na aika kai harafi ta uku. Hankalin zuciyata ya yi yawa har na kasa rubuta su a takarda; Ina binta lafiyata yanzu gare ka ya mai ceton mutane, ya kai dan uwana, ko zan iya kiran ka dan uwana?

Lokacin da ban sami amsar wasiƙuna guda biyu da suka gabata ba, sai na ari babban littafinku daga wajen abokaina na kwafe duka a cikin littattafai masu kauri guda uku. Yanzu wannan kwafin yana canza hannu. Daga baya, na gano cewa ka aika littattafai da wasiƙu, amma ba su same ni ba.

Anan, adadin masu bi a cikin ɗanyen cin ganyayyaki yana ƙaruwa kowace rana rana; Akwai kuma likitoci a cikinsu. Yawancin su suna zuwa gare ni

wasu tambayoyi, Ina inganta danyen abinci; Ina yin waina, da halvah, da salati, da ɗanyen dolmeh, in nuna wa mutane, ina buga koyarwarsu, in rarraba wa jama'a, na rubuta sunanka a kan waina da zabibi. Na siyo wa 'yar'uwar ku ɗaya daga cikin waina. Kuka tai ta rungumeta tace "daga yau mun zama kanne biyu, kofar gidana a bude take gareki." Ta ba ni juzu'i na biyu na littafin ku.

Ina yawan saduwa da 'yar'uwarku, karanta wasiƙunku da takardunku, ina kallo Hotunan, na kalli cikin tsananin tausayi ga hotunan yaranku guda biyu da aka lalatar da su ta hanyar abinci mai "karfafa" da kuma "magunguna masu inganci"; An sadaukar da su, amma a maimakon haka a yau dubban mutane sun tsira daga mutuwar wasu kuma suna aika gaisuwa don tunawa. Manyan hazikai a baya sun bar aikinsu bai kare ba saboda irin wannan nau'in abinci da magunguna sun lalace... kai kadai ne ka tona asirin. Bari harshen ya zama bebe wanda ya kuskura ya musanta wadannan hujjoji.

Yanzu bari in yi magana kadan game da kaina. Ina tsammanin zai zama mai ban sha'awa don ku san yadda nake kafin in fara cin danye da yadda nake a yanzu. Ina da shekara goma sha bakwai na ji zafi a gefen dama na bayana. Likitocin sun kasa gane dalilin da yasa suka sa ni rashin jin dadi da magunguna da tausa. Bayan shekara shida, an kai ni asibiti ina mutuwa. Sai ya zama cewa koda dina na dama cike da duwatsu da mugunya. Farfesan da ya yi min tiyata a koda na haziki ne wanda da yana raye da hannu bibbiyu ya sanya hannu akan binciken da ka gano; Ya ce min likitoci sun cinye rabin kodar ku saboda tausa da magunguna masu cutarwa suna dariya. Ya umarce ni da in manta cin nama, kwai, pickles, ruwan ma'adinai da abinci mai gishiri har abada kuma in ci kayan lambu da 'ya'yan itatuwa.

Na bi wannan umarni na tsawon shekaru biyu ko uku, lokacin da na ji daɗi, na sake cin komai. Kadan kadan, ci na ya karu, nauyi na kuma yana karuwa kowace rana; Kamar sauran mutane, ina tsammanin wannan alama ce ta lafiya, amma ya zama akasin haka. Da farko an fara ciwon kai mai tsanani, sannan kafafuna suka kumbura, kuma ina da shekaru arba'in da hudu, hakora na wucin gadi sun maye gurbinsu da hakora. Nauyin jikina ya kai kilo tamanin da biyu; Karancin numfashi, tari mai tsanani, bugun zuciya da ciwon ciki sun kewaye ni. Daga baya, wani goiter ya bayyana, wanda

ya kewaye wuyana kamar kwai mai wuya. Likitocin sun so a yi wa tiyata, amma na ki. Bayan haka, sciatica, arteriosclerosis, hawan jini, basur, gout, da sauransu sun raunana jikina duka har na kasa tafiya.

Daki na ya kasance kamar kantin magani na allunan aspirin, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit da sauran guba, wanda shine rabin abinci na. Na ji takaici da likitoci kuma saboda kowa ya ce waɗannan alamun suna da alaƙa da shekaru, na yi tunanin cewa ƙarshen rayuwata ya zo. Na gaji da duniyar nan kuma ina fatan kawai bugun jini ya kawo karshen wannan wulakanci. Ban taɓa ganin wata mu'ujiza ta bayyana ta cece ni daga wannan mafarki mai ban tsoro ba. Amma an haɗa wannan. Yanzu kilo goma sha bakwai shaidan ya bace (marubuciyar wasika ta manta cewa asalin jikinta ya tara kilo goma sha bakwai na sabo da lafiyayyun kwayoyin halitta a cikin wannan danyen cin abinci, wato shaidan bai kai kilo goma sha bakwai ba, sai kilo talatin da hudu, watakila ma fiye da haka). kuma ina tafiya daga wannan gefen birni zuwa wancan gefen birni mai nauyin kilo sittin da hudu na hawo matattaka 132 na masana'antar cognac tare da manyan kaya ga 'yar 'yar uwata da ke asibitin a can kuma saboda ma'aikata. kuma likitocin can sun san halin da nake ciki a baya, sun yi mamaki.
Musamman idan sun dauki hawan jini na sun ga goma sha uku maimakon sha tara. Wannan zai sa su canza ra'ayinsu kuma gaskiya ta yi nasara. Nakan shirya ɗanyen abinci mai daɗi a gidana na kai musu, suna ci na ce: "Hovannessian yana aika littattafansa zuwa duk duniya kyauta. Ina kuma bi da mutane da ɗanyen abinci, ku ci gwargwadon yadda kuke so." Watanni goma kenan ina rayuwa cikin wannan farin cikin...

Ina so in faɗi 'yan kalmomi game da detox na. Ciwon cututtuka na ya yi tsanani har ban ji motsin farko na detoxification ba, sai da na ci abinci, sai na gagara isa. Wani jajayen kururuwa ya bayyana a gefen hagu na jikina, wanda kuma yana da zafi, amma ba da daɗewa ba ya warware. Fatar jikina ta bushe a wasu wurare, ta yi ƙaiƙayi, ta yi dauri kuma ta yi kyau; Kalar fitsarina wani lokaci ja ne mai haske, wani lokaci kuma fari da kauri, amma yanzu ya bayyana kamar ruwa. Na sami wasu matsananciyar ciwon kai da suka samu sauki da kansu. Tun daga ranar farko na danyen abinci, na manta cewa akwai magani a duniya. Ba zan iya yarda da hakan ba

Farin gashina ya yi toka yanzu kuma yana murmurewa zuwa launinsa na asali."

Harafi Na 12 - Mayu 7, 1971

"Ina da labari da yawa wanda ban san ta ina zan fara ba, ko ta ina zan kare, wata rana na je asibiti don yin wani aikin gudanarwa, sai na ga wata likita mace rike da littafin ku a hannunta, ta tara wasu likitoci da dama a kusa da ita. kuma cikin ƙwazo tana bayyana yadda surukinta ya tsira daga cutar koda mai tsanani ta hanyar ɗanyen cin ganyayyaki, sannan ta ce: "Wasiƙar surukar Ofelia Hambarsoumian ita ma tana cikin wannan littafin." t san ni, na duba littafin, na ga ashe hoton littafin nan ne da na sa hannu na ba mutane, domin littafin ku ba kasafai ba ne, za a kwafe shi ta yadda mutane da yawa za su yi amfani da shi. likita ya gane ni, ta ce in je in ga mara lafiya wata rana, na tafi ranar da muka gyara.

Tsohon majinyacin mai suna Ozonian, wanda yanzu ya cika koshin lafiya, ya shirya liyafa mai dadi; Likitan dabbobi ne, matarsa likita ce, yayansa malamin jami'a ne, matarsa kuma likita ce, 'yan jarida da dama da wasu sabbin masu cin abinci ne suka taru. Dr. Abajian daga Kirovakan, ya shiga tare da yawancin sababbin masu cin danye.

Ozonian ya rubuta wasika zuwa tsohon adireshinku shekara daya da ta gabata lokacin da yake rashin lafiya mai tsanani, amma ina tsammanin hakan bai same ku ba. Wannan wasiƙar tana da ban sha'awa da kima don haka ina kwafa ta kuma na aiko muku. Kamar yadda kuke gani a cikin wasiƙar, ya yi rashin lafiya shekara guda da ta wuce, har suka yi baƙin ciki da shi, amma yanzu yana yin aikinsa da cikakkiyar lafiya; Harafin Ozonians:

"Ban san yaren da zan bayyana mamakina da kuma girmama ka ba wanda ya fi kowa taimakon jama'a kuma fitaccen masanin kimiya a wannan zamani, duk da cewa sakamakon ciwon koda da nake fama da shi na yi rauni sosai har na kasa rubutawa. 'yan kalmomi har zuwa ga 'yan uwana na kusa, amma ina rubuto muku cikin farin ciki, kai kadai ne mutum a duk fadin duniya da zan iya rubutawa, amma ba zan iya rubutawa ba, yayana ya kawo littafinka ya nace da haka. Na karanta, na zauna a gado don kada in bata masa rai, na fara karanta littafin da ya yage don yawan karantawa, amma na kasa daina wannan littafi mai ban sha'awa.

saboda harshensa mai kaifi da kishinsa, da kuma zurfin tunaninka da baƙin ƙarfe, sun ƙawata rayuwata gaba ɗaya. Mutuwar wadannan yaran ce ta tura ku zuwa ga boyayyen tekun kimiyya domin neman gaskiya. Bakin ciki ya sa ka zama rana ta ilimin halitta. Domin wannan, ɗan adam yana da bashi ga 'ya'yanku biyu, kuma sunayensu za su kasance a cikin tunawa da al'ummai. Bayan karanta littafin ku, nan da nan na tafi danye kuma ba tare da jiran sakamakon waraka ba, na nuna godiya ta. Domin na tabbata da gaskiyar maganganunku; Domin ni likitan dabbobi ne kuma na san ilimin halittu sosai, zan iya fahimtar girman maganarka. Duk ra'ayoyin kimiyyar halittu, waɗanda suka yi katutu a cikin kwakwalwata shekaru da yawa, sun canza a rana ɗaya. Na tabbata makomarku za ta durƙusa a gaban girmanku, domin ba a taɓa ɓoye wani babban bincike ba. Ina da shekara 40. Ina da nephritis na kullum, yanayina yana da tsanani sosai. Nitrogen jini na shine 65-90 kuma baya sauka.

Kwance nake akan gado, numfashi kawai nake maka, na tabbata zan samu lafiya. Zan yi alwashi ga mahaifiyata da ta haife ni, kuma ina binki bashin ci gaba da rayuwata, har abada...”

Wani labari mai ban sha'awa: daya daga cikin 'yan jarida na mujallar "Kimiyya & Rayuwa" ya zo Yerevan daga Moscow don gudanar da bincike kan ci gaban halittu masu rai.

Likitoci da dama da gogaggun masu cin danye sun taru a gidan wani dan jarida mai cin abinci kuma ya rubuta rahoto. Ya neme ni, kuma a ranar 15 ga Nuwamba, 1971, harafi mai lamba 13 (Na rubuta cikakken wasiƙa ga editan jaridar "Avangard") a fili ya yi tasiri, saboda an sanar da ni ta wayar tarho cewa ƙwararrun ƙwararrun cututtuka na narkewar abinci. tsarin, Farfesa Jivan Shmavonyan , ya so ya sadu da ni da wasu sauran masu cin abinci. Me zan iya yi in ban da yin liyafa don masu cin abinci masu aiki. Kwanaki kadan kafin bikin, na dauki hutu daga ofis kuma ba tare da kunya ba, na yi ƙoƙarin saita tebur wanda zai zama sabon ga masu cin abinci.

Danyen biredi, biskit, basq, da danyen jam iri-iri da aka yi da ganyen fulawa, da ‘ya’yan rumman, har da koren goro da nake yi duk shekara a cikin bazara, har ma da saladi iri-iri na yi wa ado.

manyan tebura uku har da wuya a ce. Na ɗan lokaci, ba wanda ya yi ƙarfin hali ya taɓa manyan biredi uku da sunanka ya haskaka. A ƙarshe, na yanke shi kuma na buga shi. Tebur ya yi nishi saboda nauyin 'ya'yan itace da ruwan 'ya'yan itace!



Ana ganin 'yar'uwar Aterhov (Siranush BabaKhanian) a tsakiya, a gefen hagu akwai Farfesa Shmavonyan, kuma Haikanush Ter Hovannessian yana tsaye a bayanta.

An shirya taron ranar 24 ga Oktoba, 1971 da ƙarfe 16:00. Sa'o'i biyu gaba, na aika a kirawo 'yar'uwarku don masu zuwa na farko su yi musabaha da ita a matsayin wakilin ku. Da farko honourable professor ya shiga ya miko min hannu da hannayensa biyu fuskarsa dauke da murmushi ya hadu da yar uwarki cikin girmamawa. A wani lokaci kuma, duk bakin da suka yi danye, likitoci ne, malaman jami'a, 'yan jarida, malamai da sauransu, kusan mutum arba'in da biyar ne suka shiga nan take. Na yi mamaki, a daidai lokacin Dr. Abajian ya iso motarsa da wasu mata hudu masu fara'a daga Kirovakan; Da farko ya yi magana kan ciwon da yake fama da shi, ya kuma mika godiyarsa gare ku da kuka kawar da wadannan cututtuka tare da yi muku fatan alheri da lafiya.

Daga nan sai dukkan masu cin abincin suka yi jawabi daya bayan daya tare da yin cikakken bayani kan cututtuka da suka gabata da kuma lafiyar da ake ciki a yanzu. Farfesan yana zaune a nitse yana saurara da kyau yana rubuce rubuce a cikin littafinsa na rubutu. Galibin baqi ba su san shi ba, lokacin da ya miƙe ya gabatar da kansa bayan an gama rahotan masu cin rai da rai.

kowa ya zauna ya fara saurare shiru. A hankali ya fara magana game da niyyarsa da shirinsa.



Ɗaya daga cikin malaman jami'a ya karanta wasiƙar Hovannessian. Dr. Abajian na zaune gefensa na hagu.

Ya ce: "Hovannessian ya yi babban aiki. Tarihi ya nuna cewa shahararrun masana kimiyya sun fito ne daga talakawa; Ko da yake Hovannessian ba likita ba ne, amma tare da bincikensa, ya tsaya a kan likitoci kuma yana da 'yancin zama masanin kimiyya. Ko da yake yana da abokan gaba, amma gaskiyar ita ce ya ci nasara. Dukanku kun faɗi, an nakalto, amma waɗannan kalmomi suna tare da ku. Ya kamata ku tsara yawan jama'a, ku ɗauki kididdiga na duk masu cin abinci, ku tantance irin cututtuka da suke da su a baya da kuma halin da suke ciki a yanzu, ku samar mana da waɗannan takardu." A cewar shawararsa, an zaɓi wani kwamiti mai mutane 15. Kuma a cikinsa an rubuta sunana, mun yanke shawarar yin irin wannan taro sau ɗaya a kowane wata uku.

Farfesan ya ce ya yi tunanin kafa sanatorium mai cin ganyayyaki, akwai kuma maganar kafa gidan cin abinci mai cin ganyayyaki. A ƙarshe, tare da buƙatar Farfesa, na gabatar da wasu kwafin wasiƙun ku, na wasiƙar daga gwamnatin Indiya, na

Wasiƙar da na rubuta zuwa ga "Avangard", da na wasiƙar Ozonian da Makarian. Salati da sauran jita-jita ya ci cike da jin daɗi, ya tambayi yadda ake shirya su. Na rarraba kwafi goma na fom ɗin salatin da nake da shi ga baƙi. Wannan ba ɗaya daga cikin nau'ikan da na aiko muku ba ne, wannan sabon sabo ne kuma cikakke.

Taron ya gudana daga karfe 16:00 zuwa 21:00. Lokacin da zai tafi, proffecor ya ba ni ɗaya daga cikin katunansa ni kuma wani ga Siranoush kuma ya ce mu kasance tare da shi koyaushe. Ya ce wa Siranoush: "Hakika ina fatan ganin dan'uwanku, don tuntuba tare da shirya wani tsari mai inganci don isa wurin nan ba da jimawa ba. Yana da wuya a sami izinin tafiya zuwa ƙasashen waje; Rubuta wa ɗan'uwanka, watakila zai iya amfani da tasirinsa. don shirya gayyata"

Adireshin Farfesa: Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Wasika daga gwamnatin Indiya:

Indian Information Service - TS Kanwar

Tehran, Janairu 4, 1971, Ofishin Jakadancin Indiya. danna aboki

“Kamar yadda aka sanar da mu, kun buga littafi mai suna “Cin Danyen Danye”. Kuna iya sanar da cewa gwamnatin Indiya ta nada kwamitin yanke shawara don Cure Nature, wanda ke gudanar da nazarin ci gaba da ci gaban Cure Nature.
An ba da littafin ku ga wannan kwamiti, wanda ya gane shi kuma yana tunanin zai zama kyakkyawan aiki. Don haka ma'aikatar lafiya da tsarin iyali ta Indiya na tunanin siyar da wannan katafaren littafi cikin arha (Rupee biyar kacal) domin rabawa. Ba za su ci riba daga siyar da wannan ɗaba'ar ba.

Za mu yi godiya sosai idan kun yi izni da alheri gwamnatin Indiya don buga wannan littafi a cikin Turanci da wasu harsuna goma sha biyu na gida.

Hakanan, da fatan za a sanar da mu idan an sabunta wannan littafin tun daga lokacin 1967 bugu. Ko kuna son gyara shi nan gaba kadan?

Don haka, za mu yi godiya idan muna da izinin da ya dace don samun damar buga wannan littafi a Indiya."

TS Kanwar.

Ita ce cibiyar kiwon lafiya mafi aiki a Indiya, wacce aka kafa a cikin 1964 ta Mahatma Gandhi. Suna rarraba litattafai na a kai a kai a Indiya. Wannan cibiyar ta gabatar da Ma'aikatar Lafiya ta Indiya ga littafina. Ga kadan daga cikin wasikun da daraktan wannan cibiyar ya rubuto mani:

"Na karanta labarin ku shekaru biyar da suka wuce a cikin Mujallar masu cin ganyayyaki ta Burtaniya, wanda ban mai da hankali sosai ba kuma na kusan mantawa da shi; Har zuwa watan da ya gabata, wata mata 'yar Mexico da ke kula da tsaftar muhalli a can ta zauna tare da mu har tsawon makonni uku kuma ta yi magana sosai. danyen abinci, tun daga lokacin nake kokarin tuntubar ku da yin odar littafi, amma ta yaya zan sami adireshinku?, amma kwanakin baya wasu mutane biyu sun zo wurinmu da danyen abinci tsawon shekara biyar suka ba ni naku. Gandhi ne ya kafa wannan cibiyar kuma na yi sa'a na yi aiki a can na tsawon shekaru goma a cikin shekarun ƙarshe na rayuwarsa.

CIBIYAR MAGANIN HALITTA, Uruli- Kanchan, Indiya

Shugaban Kungiyar Vegan ta Isra'ila, babban editan "Nature da Mujallar Lafiya:

“Na gode kwarai da sakon da kuka aiko mana, muna kokarin samun su ga wadanda suke son amfani da su sosai. Mun sayar da littattafai guda ɗari zuwa yanzu; A cikin ƙaramin ƙasa inda yawancin al'ummar ƙasar ba su san Turanci ba, sayar da littattafai da yawa hakika babban nasara ne. Ina aiko muku da bangon mujallar "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), wanda a cikinta aka buga kyakkyawan hoton Anahit mai shekaru shida. Yanzu ina shirya labarin da zan buga tare da hoton Anahit mai shekaru goma sha biyu."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Isra'ila

Wannan likitan shine shugaban kungiyar masu cin ganyayyaki ta Burtaniya, wanda tana da aiki a London, kuma bayan karanta littafina, ta kasance

ta gamsu kuma ta ba da adireshina ga majinyata kuma ta rubuta ɗanyen littafin cin abinci. Wasikar da ke gaba ta tabbatar da haka:

"Na karanta littafinku na danyen abinci, Dr. Lato ya rubuta danyen abinci don magance ciwon daji na, ya ba ni adireshin ku don in yi odar littafin daga ciki, zan aiko da dala goma ta mail, don Allah ku aiko mini da littattafai guda uku. da bullets guda shida."

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Madam VERA STANLEY ALDER:

"Ya kai abokina mai daraja, na karanta littafinka a hankali sau biyu kuma na ji haka wannan littafi zai kawo sabon zamani ga bil'adama. Wajibi ne a sanya wannan littafi a gaban idanun mutane ta yadda a karshe za a sami ci gaba a duniya. Kai haziƙi ne wanda ya iya gane gaskiya mai sauki kuma cikakke kuma ya bayyana shi daidai fiye da duk masu ilimin abinci mai gina jiki waɗanda na karanta littattafansu zuwa yanzu.

Shekaru da yawa, na nanata wa mutane cewa mutum 'ya'yan itace ne kuma ta haka ne za a magance matsalolin duniya kuma za a samar da duniya ta zinariya. Taken ku ("kada ku dafa") yana kawar da duk dalilai, ma'auni, daidaitawa, tare da tsari mai sauƙi da asali. Za ku kawar da kididdiga da sauransu da aka tattauna har yanzu, kuma a wurinsu za ku ba wa mutane lafiya da farin ciki na gaske.

Ganowar ku, kamar gano wutar lantarki, aikin haziƙi ne, kuma kila mutanen da suka fahimce ku su ma haziƙi ne.

Zan yi duk abin da ya dace don sanya littafinku ya shahara; A halin yanzu ina editan littafi, rubuta wani littafi kuma ina ba da laccoci. Kwanaki sun yi gajeru don yin waɗannan abubuwan. Yanzu halin da ake ciki a duniya yana da mahimmanci, amma ni da mijina muna ƙarfafawa, ta fuskar sanin cewa kai da aikinka da nasararka har yanzu suna cikin duniyar nan. Da fatan za a yarda cewa muna kusa da ku sosai.

Ina aiko muku da ɗayan littattafai na. "Mun shafe shekaru muna cin ganyayyaki, ba ma shan taba ko shan barasa, kuma yanzu ni da mijina muna amfani da hanyar ku."

KUNGIYAR KUNGIYAR DUNIYA 8 First Avenue, London.

GASKIYAR LAFIYA» Mafi Girma Mawallafa Dokar Lafiya da Rayuwa:

Afrilu 29, 1968:

"Na karɓi littafin ku. Ba wai kawai na sami wannan littafin yana da kyau ba, amma ya yi daidai da tunanina, ayyuka, da rubuce-rubucena. Yanzu muna buga wata mujalla mai suna "CIWON LAFIYA". Ban da buga wannan mujalla da kuma littatafai na, ina so in sayar da littattafan waje da ke nuna wa mutane hanyar da ta dace. Don haka, ya tabbata cewa littafinku ya kamata a saka shi cikin littattafana, don haka don Allah ku sanar da ni game da sharuddan rangwamen jumloli.

Mayu 24, 1968:

"Na yi farin cikin aiko muku da cak na dala 82.5 na litattafai hamsin na danyen abinci. Idan kuna son ba mu haƙkin buga littafin, za mu karɓa da farin ciki. Muna da duk kayan aikin da za mu buga."

Box 2821, Durban, Afirka ta Kudu.

DAULAT RAM PUBLIC MISSION:

“Za ku yi mamakin samun wannan wasiƙar, ku yi imani da ni, bayan ganin littafinku, duk mambobin kwamitin gudanarwa na wannan cibiya ba kawai abin ya shafa ba, sun kuma gamsu da cewa ta hanyar ɗanyen abinci ne kaɗai za a iya ceton al’umma daga dukkan cututtuka al'ummar mu kungiya ce ta agaji, mun yanke shawarar aiwatar da harkar danyen abinci a kasar Indiya, idan kun ba mu damar buga littafinku da turanci da harsunan gida, za mu raba kwafi dubu goma kyauta tun farko. Haka kuma a tuntubi ma’aikatar lafiya domin su ma su yi la’akari da wannan batu a harkokinsu, mun yanke shawarar tabbatar da gaskiya a asibitoci ma.

Mun san cewa falsafar ku tana da abokan adawarta ta fuskar bukatun mutum, amma a kasa kamar Indiya, inda mafi yawan al'umma ke fama da talauci da yunwa, danyen abinci zai samu wuri mai dacewa kuma zai haifar da miliyoyin bil'adama wanda a sakamakon haka. dafaffen abinci da halaye da al'adu marasa kyau suna shan wahala, a tsira. "Daga baya, lokacin da littafinku yake

da aka buga kuma sakamakon ya samu, za mu aika da goron gayyata zuwa Indiya tare da dangin ku kuma ku ga sakamakon da idanunku."

Krishan Mohan, Vice Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

Bayan samun takardar daga ofishin jakadancin Indiya, na yanke shawarar sake gwadawa na sanar da hukumomin kasarmu game da wannan nasarar. Na farko, na rubuta wasiƙar da ke gaba zuwa ga MohamadReza Shah Pahlavi, wanda ya haɗa juzu'in littattafan Farisa, Ingilishi da Armeniya zuwa Ofishin Imperial. Wasikar:

"Ina alfaharin kawo muku labarai masu matukar farin ciki da ke da wuyar iya tunaninsu da farko.

Sakamakon kokari da nazari da bincike da gogewa da na yi na tsawon shekaru talatin, a yau an tabbatar da cewa, abubuwan da ke haifar da dukkan cututtuka suna faruwa ne ta hanyar cin dafaffen abinci da sinadarai da sauran matattun abubuwa da mutane ke sanyawa a jikinsu cikin rashin sani. Na gamsu da hakan lokacin da na rasa biyu daga cikin 'ya'yana ƙaunatattuna, ɗaya yana ɗan shekara goma, ɗayan kuma yana ɗan shekara sha huɗu, sakamakon rubutaccen magani na "mafi inganci" da abinci mai "ƙarfafa" da shahararrun likitoci suka yi. An buga cikakken littafin da na rubuta cikin harshen Armeniya a shekara ta 1960, sa'an nan don in sanar da 'yan'uwa mata da maza na Farisa a shekara ta 1963, na ɗan ɗan lokaci na buga wani ɗan ƙaramin ƙasidu da yaren Farisa, wanda na gabatar da shi a lokaci guda. Mista Pahlbod, Ministan Al'adu da Fasaha ne ya lura da littafin da aka ambata. Ya kira ni kuma bayan taro da dama ya gabatar da ni ga Dr. Abbas Nafisi, Sakatare Janar na Red Lion and Sun. Malam Dakta Abbas Nafisi da Dakta Abolqasem Nafisi, shugaban Asibitin Maternity na Khaje Nouri, sun ji dadin ra'ayoyina da ra'ayoyina, sun kuma yi alkawarin ba da duk wani taimako da hadin kai; A dalilin binciken farko game da danyen abinci, sun gabatar da ni a gidan marayu na Nemooneh da gidan reno na daya da kuma asibitin yara na Bahrami. Abin takaici, na ci karo da wasu matsaloli a can, domin ya zama dole a raba wasu likitoci da ma'aikata da tsofaffin ra'ayoyin da ba su dace ba da kuma fahimtar tunaninsu da sabbin tunani, don haka, saboda jinkirin aikin, kokarina ya ci tura na dan wani lokaci na yi watsi da neman aikin. al'amarin. Hakika, tare da mai girma

nadama, musamman da yake na lura sosai da illolin rashin cin abinci nasu.

Ainihin, masu kula da cibiyoyin da aka ambata da kuma duk likitocin ba su kula da ainihin tasirin matattun abinci ba kuma kawai suna ciyar da dafaffe da abinci marasa mahimmanci ga duk marasa lafiya, kamar gidajen abinci, waɗanda ke haifar da cututtuka 100%. Bayan rashin nasara a kasara, sai na yanke shawarar bayyana ra'ayina ga masana kimiyya na kasashen waje, ta yadda watakila ta haka zan iya samun ingantacciyar shaida da ba za a iya musantawa ba don aiwatar da shirina a cikin mahaifata. Yanzu da lokaci ya yi, ina jin ya zama wajibina mai tsarki in isar muku da wannan muhimmin bayani ga ku da kuka nuna aniyar ku ga duniya tare da farar juyin juya halin shah da jama'a.

An fara buga littafina na Ingilishi a shekara ta 1963, kuma an sayar da shi. Bayan haka, a shekara ta 1965, na buga littafi na biyu da yaren Armeniya, bayan shekara biyu na fassara wannan littafi cikin harshen Turanci, inda na aiko muku da kowannensu. Na aika da mujalladi dubu goma na waɗannan littattafai da kusan rabin miliyan ƙasidu kyauta zuwa ga yan siyasar ƙasashen waje, jaridu, cibiyoyi, jami'o'i da dai sauransu tare da kayana na kaina. A wannan shekarar kuma, na buga ƙasidu dubu goma a yaren Armeniya don in ba wa mutane kyauta. Sakamakon wadannan ayyuka shi ne cewa a yau a kasashen duniya, musamman a Amurka, Indiya da Armeniya, akwai dubban daruruwan mutane masu Raw-Vegan, mafi yawansu marasa lafiya ne da suka ji takaici da likitoci, kuma a yanzu. suna ci gaba da rayuwarsu cikin cikakkiyar lafiya. Ina karɓar dubban wasiƙun godiya daga gare su. Kusan duk masu cin ganyayyaki da likitocin naturopathic da sauran cibiyoyin kiwon lafiya masu ci gaba suna yada litattafai da takardu na kuma suna fara tallace-tallace masu yawa game da danyen cin ganyayyaki; Suna buga sanarwara a cikin jaridunsu, suna gina wuraren zama don cin ganyayyaki. A Mexico, an kafa gidan marayun abinci danye. Ana fassara littafina a cikin Mutanen Espanya a Argentina da cikin Hindi a Delhi kuma a halin yanzu ana bugawa. BBC ta gabatar da littafina a talabijin tare da karanta wasu sassansa ga mutane; Likitocin agaji a Turai, Amurka, da sauransu suna ba da adireshina ga marasa lafiya "marasa waraka" kuma suna ba da shawarar karantawa

danyen littafin. Masana ilimin halittu na Yerevan Academy suna kare da goyan bayan ra'ayi na a cikin mujallar "Kimiyya & Fasaha" na wata-wata.

Tun lokacin da aka buga babban littafina cikin Armenian shekaru goma da suka wuce, da yawan masu cin danye a Yerevan ya karu. Suna kulla dangantaka da juna tare da shirya liyafa da bukukuwa bisa tushen cin abinci. Ana kuma ganin likitoci da yawa a cikin wadannan masu cin danyen abinci; Shugaban da farfesa na sashen abinci na Jami'ar Yerevan suna shirya laccoci kan danye abinci, kuma a cikin waɗannan tarukan, mutanen da suka tsira daga cututtuka masu tsanani suna ba da rahotonsu.

Misali, wata likita mace da ta sha wahala daga gurguje kuma ta kasance kasa motsi tsawon shekaru hudu, ya tashi bayan watanni goma sha hudu na danyen abinci kuma yanzu yana cikin cikakkiyar lafiya. Wani misali mai ban sha'awa: ɗaya daga cikin dangina, matashi mai shekaru ashirin da takwas, yana fama da raunin jijiya kuma yana da wuya ya motsa hannayensa da kafafu; Bai kula da umarnina na kyauta ba, ya yi tafiya Turai sau uku ya kashe fiye da Riyal miliyan daya har zuwa ƙarshe ya karɓi littafin cin danye a birnin Lausanne daga wajen wani sanannen Likitan Jiki wanda ya karanta littafina kuma ya san gaskiya. Ya koma Tehran.

Akwai dubunnan takardu iri ɗaya a cikin fayil ɗin da ya dace da kuma I a shirye nake in gabatar da su ga duk wanda aka nada . Bayan haka, babbar nasarar da ta zo mini a kwanan nan ita ce, gwamnatin Indiya ta amince da littafina a hukumance yana da amfani kuma ta yanke shawarar buga shi tare da ba da shawarar karanta shi ga mutanen Indiya don su bi umarnin littafin. . kuma a tsira daga cututtuka, talauci da yunwa.

A yau an tabbatar da cewa wadanda suka guje wa cin abinci na dafaffen abinci, magunguna masu guba da sauran matattun abubuwa ba su da lafiya daga kowane cututtuka, ko nauyi ko nauyi, kamar ciwon zuciya, ciwon daji, ciwon sukari, cututtuka, mura. da dai sauransu an ajiye su. Takardun da ke akwai sun tabbatar da cewa yayin da aka buɗe sababbin asibitoci, adadin marasa lafiya yana ƙaruwa daidai gwargwado; Domin asibitoci, kantin magani da wuraren dafa abinci sune tushen barkewar cututtuka; Don haka babu bukatar gina sabbin asibitoci, sai dai a samar da yanayin da za a bar asibitoci ba tare da marasa lafiya ba, a rufe su daya bayan daya, kuma

wannan yanayin yana faruwa ne kawai a cikin canza yadda mutane suke cin abinci. Sabanin yadda wasu suke tunani, yin hakan abu ne mai sauqi.

Kamar yadda gwamnatin Indiya ta yanke shawara, da farko, ya zama dole a ba da shawarar al'ummar kasar don karanta littafin danyen abinci, na biyu kuma, ya kamata a sanar a hukumance cewa dafa abinci abu ne da bai dace ba kuma ba shi da mahimmanci. Ya kamata a kasance da iyaka ga tallace-tallacen ƙarya da yaudara na matattun abinci, magunguna masu guba da bitamin sinadarai. Maimakon raba magunguna masu guba a tsakanin manoma, jami'an Hukumar Lafiya za su iya koya musu yadda ake noman kayan lambu masu rai. kuma ya tsiro alkama, ya tanadi abinci mai daɗi da arha, ko kuma yadda mutum zai cika jikinsa da ɗimbin alkama guda biyu, da na dabino guda biyu da na ganyaye guda biyu ya rayu ba tare da cuta ba.
Ta hanyar jaridu, rediyo da talabijin, yana yiwuwa a yi gargaɗi da rubuta wa al'umma game da sauye-sauyen halaye na cin abinci, shirye-shiryen rayuwa da gaske mai ƙarfafa abinci na halitta; Ana iya mayar da asibitoci a hankali zuwa wuraren kiwon lafiya; Hanyar ciyar da gidajen reno, gidajen marayu da asibitoci ya kamata a hankali su zama wajibi danye-vegan. Sakamakon haka, mutane suna ƙaura da waɗannan wuraren kiwon lafiya zuwa gidajensu kuma sun zama likitocin kansu. Nan ba da jimawa ba asibitocin za su zama babu marasa lafiya kuma za a rufe su daya bayan daya. Cin kowane irin taba, abin sha, nama, kifi da sauran abubuwa masu cutarwa zai ragu sannu a hankali.

Almonds, pistachios, dabino, zabibi da irin wadannan kayan abinci masu mahimmanci da sauran kayan marmari da kayan marmari da yawa ana fitar da su zuwa wasu kasashe a farashi mafi arha, ya kamata a daina wannan kuma kada a yi fitar da su zuwa kasashen waje. Don haka abincin da aka noma a nan mutanenmu ne za su ci kuma a sakamakon haka, rayuwar mutane za ta tashi kuma munanan halayensu za su ragu. Sata, laifuka da jabu za su bace. Wannan, wanda da alama ba zai yiwu ba da farko, zai zama gaskiya a ƙasarmu cikin yan shekaru.

Kada mu mai da hankali ga rashin fahimta, ƙarya, da rashin fahimta na wasu likitoci masu son kudi da rashin tausayi, saboda ba wai kawai sun kasa samun maganin mafi ƙanƙanta don hana cututtuka tare da iƙirarin su ba, amma kuma tare da ayyukansu na kuskure da kuma rashin tausayi.

kurakurai sun haifar da yaduwar wadannan cututtuka. Amsar duk waɗannan tattaunawa shine kawai tabbataccen sakamakon aiki da aiki. Idan sakamakon da aka samu a cikin iyalina bai ishe su ba, da kuma cikin masu cin danyen abinci da ke warwatse a wasu ƙasashe, idan na sami isassun kayan aiki da kayan aiki, a shirye nake in tabbatar tare da tabbatar da gaskiyar da'awara ta hanyar aiki. cikin kankanin lokaci.

Bukatata ita ce, ku yi hakuri ku karanta littattafan da sanarwar da na aiko muku da Turanci".

"Zuwa gaban babban mai ceton bil'adama daga talauci da cututtuka:

Ni jami'in soja ne mai ritaya, wanda ya yi ritaya tare da shekaru goma sha takwas da watanni uku na gogewa saboda yawan kiba a cikin shekara ta 1344 (kalandar hasken rana ta Farisa) bisa ga shawarar Majalisar Likitoci ta Sojoji bisa ga fayil na. cututtuka masu tsanani da aka shirya. Kafin in yi ritaya na dan yi maganin kiba na, wanda na samu kusan kilogiram 125, sai aka rubuta magungunan siriri irin su Metrical na sha, sakamakon haka nauyi na ya kai kilogiram 150 kuma na ci gaba da karuwa. Har sai da gaba daya aka hana ni ikon yin aiki. Sannan, ta hanyar ba da bitamin, kebabs da sauran abinci, ni ma na kamu da asma. Sai aka yanke shawarar a yi min ritaya, wato ba tare da wata fa'ida ba, wato tare da rashin cikakken albashi. A wannan lokacin da asma ta ke azabtar da ni, sai suka tura ni sashen allergy na asibitin sojoji mai lamba 502, suka ba ni allurai iri goma sha takwas a hannuna, duk wanda ya kumbura sai suka ce kai ne. rashin lafiyan wadancan abubuwa, tabbas duk sun kumbura, amma biyu ko uku sai suka duba su da zarar takardar ba ta cika ba, sai suka ce kana masu rashin lafiyan ne sai ka rika yin allura sau uku a mako; A sakamakon haka, na sami ciwon asma na zuciya da kuma ta hanyar yin amfani da wasu kwayoyi irin su Valium, syrups na nono da kwayoyi masu mutuwa, koda ta ta ƙare da matsanancin kumburin ciki. Daga nan sai nauyi na ya karu daga kilo 160 sannan kuma ta hanyar shan magungunan corten mai karfi da likita ya umarta, na kara yin kiba a kowace rana kuma na sami abin da ake kira Courtney Obesity kuma an sake aiko ni a kan shimfiɗa.

zuwa sashen asibiti guda domin samun magani na har abada!
Bayan tiyatar cibiya, likitan ya gaya mani cewa na kwashe raka'a miliyan talatin na penicillin a cikinka; Yanzu na fahimci cewa da wannan penicillin, na isa bakin mutuwa. A wannan lokacin 'yata karama ta kamu da ciwon zuciya kuma sai ta rika yi mata allurar penicillin miliyan daya (Penador) duk mako har sai ta kai shekara 18. A daya bangaren kuma kafafun dan nawa sun karkace daga gefe kuma yana fama da haka. - rashitis. Matata da ke fama da talauci da cututtuka masu yawa na ni da 'ya'yana, ta kai kara kotu ta tallafa wa iyali ta nemi a ba ni abinci, kuma na kasa biyan kudin alawus saboda karancin albashi, na sake ta, wanda hakan ke nufin ceto ta. daga wannan mugunyar rayuwa. Na zauna da yara biyar marasa lafiya da marayu. Kowace rana, lokacin da na je wurin likitoci da ƙasidun inshorar lafiya, an cika ɗimbin kuɗaɗen kuma an wawure ma'auni mai yawa na albashi na ta hanyar ziyarar ziyara, ECG da kuɗin dakin gwaje-gwaje. Har ila yau, zan rasa wasu daga cikin albashi na na asusun inshora.
Har sai da ma'aikacin littafi na makarantar yarona, wanda ya lura da halin da nake ciki, ya ba ni shawarar littafin cin abinci danye. Na karanta wannan littafi da ƙwazo kuma na karɓi abubuwan da ke cikinsa kuma tare da yarana muka fara cin ɗanyen vegan 100%. A cikin yan kwanaki sai asma ta tashi; Daga nan sai yanayin diyata ya gyaru sannu a hankali, kuma kafafun dan nawa sun mike, na koma samartaka. A cikin watanni shida, nauyi na ya ragu daga kusan 160 zuwa 70 Kg. A wannan lokacin, ta hanyar cin abinci gaba ɗaya, na dawo da rayuwa da ɗanɗano ɗan yaro kuma na sha alwashin cewa ba zan taɓa cin abinci mai kashewa ba. Ina da cetona daga masifa zuwa ga littafinka."



Mr. Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, unguwar Larabawa, Naser Khosrow St, Tehran.

Marubucin wannan wasika wata mata ce da ta zo Tehran Raw Vegans kulob kowace rana bayan aikinta kuma yana taimaka mana a kulob din, wani lokacin ma ta kan dauki wasu bidiyo daga ayyukan kulob din:

"Yadda na shawo kan kansa ta hanyar cin ganyayyaki

masu cin ganyayyaki: Nan ba da jimawa ba zan yi bikin cika shekaru na biyu na yin danye. Shekaru biyu da suka wuce lokacin da ciwon daji na ke ƙaruwa da ƙarfi, an gabatar da ni ga ɗanyen littafin abinci wanda ya canza rayuwata gaba ɗaya. Haƙiƙa, wannan littafin ya ceci raina.

A ranar 2533/2/21 (kalandar daular Farisa) Na ji wani bakon abu a cikin nono na dama. Bacin rai kadan, na je wurin likita, amma X-ray bai nuna wani sabon abu ba. Bayan wata biyu, ciwon ya fara kuma ba da daɗewa ba ya tsananta. An fara ziyartar likitocin don neman magani.

A ranar 2533/6/25 da izinina, an yi tiyata; Da na dawo hayyacina, sai na lura nonona na dama ya bace, hannuna na dama ya baci.

Hankalina bai canja sosai ba sai a shekarar 2535/1/5, lokacin da na ji ciwo a cinyara ta hagu, na je wurin likitoci da dama, bayan sun dauki hotuna da dama, sun gano ciwon daji na kashi, suka ba da umarnin

rahoton na'ura mai kwakwalwa na osteotomy daga kai zuwa yatsa. A wani aikin tiyata don hana ci gaba da cutar, an cire mahaifana da ovaries. Kwanaki arba'in suka wuce... likitoci suka ce a sake kwantar da ni. Na yanke shawarar fita waje in ci gaba da jinya a can. Na tafi Isra'ila; Bayan sun cire min nono na dama, sai suka dauki hoton huhu da hanta na duk wata uku. Radiyoyin da yawa sun ratsa jikina. Sun yi min maganin cobalt tsawon zama arba'in, a kowane zaman sai su sanya cobalt a gefe guda na mintuna uku, a gefe guda kuma na mintuna uku.

A Isra'ila, sun sake ɗaukar hotuna da X-ray, sun ɗauki hotunan goitre na, wanda na yi wa tiyata shekaru da suka wuce.

Daga karshe likitana ya bayyana mani gaba dayan tsarin da ake yi ya ce: "Sun cire kirjinka a makare, wannan cuta ta afkawa sassa uku na jiki, huhu, hanta da kasusuwa, ka kamu da kansar kashi, kan femur dinka ya yi sirara sosai. cewa ina mamakin yadda bai karye ba yayin da yake zaune kan kujerar jirgin?"

A cikin Isra'ila, sun ba da zama goma sha biyar na cobalt. Na dawo Tehran dauke da akwati cike da hotuna, wasiku, rubutattun magunguna da umarni. Na yi maganin chemotherapy na tsawon mako guda a Tehran, kuma daga karfe bakwai na safe zuwa biyu na rana, sun sa gishiri a kaina. Domin sun dakatar da hormones, nauyin jikina ya karu daga kilo sittin da takwas zuwa kilo tamanin da uku. Har ma sun yi hasashen cewa gashina zai zube ni kuma zan yi gemu da gashin baki. Wata rana, lokacin da nake so in ɗauki capsule, lokacin da na karanta ƙasidar, na ga an rubuta cewa wannan maganin yana da sakamako mara kyau har zuwa goma sha biyu kuma mai yiwuwa mutuwa; Amma ina raye don haka na yanke shawarar daina bata wa kaina rai.

Bayan watanni goma, canji mafi mahimmanci a rayuwata ya faru. Lokacin da ɗaya daga cikin abokaina, wanda shi kansa ya shanye, ya gaya mani cewa ya ji daɗi bayan wata ɗaya na tafiya danye, na yanke shawarar zama ɗanyen maraƙi kuma. Kashegari, na tafi wurin danyen vegans club tare da mara lafiya da jiki wanda ba shi da daɗi don koyo game da tsarin abinci mai gina jiki. Na ci rabin danye rabin na dafa na yan kwanaki, an ƙara ƙarfafa ni kuma a ƙarshe na zama

cikakken danyen mai ci. Ta hanyar cin danye na wata na farko, wani abin al'ajabi ya faru a jikina. Gashin gira na wanda ya zube gaba daya ya fara girma; Na sami karin kuzari don tafiya, ganina ya inganta kuma na sake farfadowa. Wata rana na fado daga matakalai a benen marmara na ofishin inshora na tsakiya; Na ji kamar zan shanye. A cikin waɗancan watanni biyu na ɗanyen abinci, an sami sauye-sauye a jikina, wanda lokacin da suka sake ɗaukar hoto na ƙashin ƙugu da kafafuna, likitan ya ce: "Kasusuwanku sun fi nawa lafiya." Babu alamun raunukan da suka rage a jikina. Na adana duk takardu da hotuna kafin da bayan ɗanyen abinci. Yau, bayan shekaru biyu na danyen cin ganyayyaki, na canza gaba daya. Ban sha wani magani ba a wannan lokacin.

Hannuna na dama, wanda gaba daya ya bushe bayan tiyata, ya dawo daidai. Jikina wanda yake cike da kuraje a karkashin fata bayan chemotherapy kuma yana jin zafi sosai, ya sami sauki kuma pimples din ya bace. A wannan lokacin, na yi asarar kilo ashirin. Yanzu ina aiki sa'o'i takwas a rana kuma ina aiki sosai a lokacin hutuna. Ina fatan in yi amfani da lokacina cikin farin ciki da koshin lafiya a wannan sabuwar rayuwa."



Maryam Neshan BarJan, An Haifa ranar 25 ga Yuli, 1931 - Tehran

***

Waɗannan da dubban wasiƙun da aka samu daga masu cin abinci na ƙasashe daban-daban a duk faɗin duniya sun tabbatar da cewa majinyatan da suka daina shan magunguna da dafaffen abinci nan da nan za su warke daga kowace irin cuta sau ɗaya.

Jaridar "AVANGUARD" da aka buga a Yerevan, babban birnin kasar Armeniya, ta rubuta a cikin daya daga cikin batutuwanta (1964, No. 98): "Yawancin injiniyoyi, mawaƙa da masu zane-zane, duka.
wadanda masu ilimi ne, sun zama masu cin abinci danye. Suna tabbatar maka da cewa suna jin haske da koshin lafiya ta yadda ba sa yin gumi kuma ba sa jin bugun zuciyarsu.

Mujallar Moscow da ake kira "KIMIYYA DA RAYUWA" ta furta a ciki fitowar ta na Maris, 1965 cewa, akwai masu cin abinci da yawa a cikin masu karatunta, waɗanda aka warkar da su daga cututtuka daban-daban kuma sun sanar da editoci cikakkun bayanai game da murmurewa.

A cikin yanayi wanda ba zai iya fahimtar dalilin da ya sa masana kimiyyar halittu da sauran hukumomin da ke da alhakin ba sa ɗaukar matakan aiki don aiwatar da ka'idodin cin abinci. Me ya sa suke jinkiri sa'ad da aka sami hanyar cim ma burinsu na ƙarshe na 'yantar da 'yan Adam daga cututtuka da kuma tabbatar da rayuwa mai daɗi ga kowa? Idan sun zaɓa, za su iya warkar da kowane mara lafiya cikin watanni biyu kuma su kwashe asibitocin majiyyatan su. Wajibi ne ga kowane mai daraja ya tambaye su ko suna son cimma wannan buri ko a'a.

Ina shelanta ga daukacin duniya cewa, YANZU YANZU HUKUNCIN MAGANIN GUDA DA SHAWARWARIN ABINDA AKE NUFI A MATSAYIN LAIFUKAN DAN ADAM, SABODA SUNE ABINDA YAKE HAKA.

SABODA DUKKAN CIWON DAN ADAM.

***



Kyakkyawar farin kare mai shekaru 7, Jackie yana zaune tare da mu a matsayin ɗanyen ganyayyaki daga farkon rayuwarsa.

Yanzu an tabbatar da sauƙin cewa cin nama bai dace ba har ma da sauran dabbobi, kuma ba mu da masu cin naman gaske. Jackie ya saba da abincin da muke ci tun lokacin haihuwa. Mafi yawan abincinsa ya kunshi alkama, dabino, zabibi, pistachios, salati da 'ya'yan itatuwa iri-iri, duk wadannan suna cikin siffa (dannye) ne, domin a gidanmu babu ko giram daya na matattun abinci. Wannan kare ma yana cin albasa da radish tare da tsananin sha'awa. Idan muka kai shi bayan gari, sai ya yi kiwo kamar rago a cikin korayen dawa. Idan aka kwatanta da sauran karnuka, wannan kare yana da lafiya sosai, sabo kuma yana cike da kuzari. Idan muna so mu saba da 'ya'yan zaki da damisa da kyarkeci don cin tsire-tsire irin wannan kare, bayan 'yan tsararraki za su yi watsi da halin da suke ciki su natsu, za su iya zama tare da sauran dabbobi kamar shanu. Amma akasin haka, ba za mu taba samun saniya ta saba cin nama ba.

Me ya kamata a kauce masa?

Busasshen 'ya'yan itace da aka sarrafa da sulfur ko ruwa mai kaifi ko da sauran sinadarai kada a sha, domin ba shi da darajar sinadirai kuma abu ne mai guba, ta yadda ko tsutsotsi ba sa kusantarsa. Kada ku cinye wannan man zaitun wanda aka tace da sinadarai kuma ba shi da launi ko ƙamshi da dandano

kuma ya rasa darajar sinadirai. Zaitun mai gishiri, cucumbers ɗin da aka ɗora da pickles da aka shirya da gishiri ko vinegar ba a la'akari da abinci mai rai da na halitta ba. Har ila yau, vinegar, ruwan inabi da irin wannan abincin da suka dawo daga asali da yanayin yanayin su ba su da darajar abinci mai gina jiki. Ana kuma shirya gishiri ta hanyar da za ta yi zafi kuma tana da illa, baya ga kasancewar gishiri da jiki ke bukata, yana cikin 'ya'yan itatuwa da kayan marmari. Kada a yi amfani da permanganate ko wasu magunguna don wanke 'ya'yan itatuwa da kayan marmari.

A guji dakuna masu zafi, tufafi masu zafi da iska mai datti. Kada a yi amfani da sabulu ko shamfu, suna dauke da sinadarai masu illa ga fata da jiki; Yi wanka da wuri-wuri.

Raw vegans ba sa cin abinci marar dabi'a, dafaffe, nama da abinci mai kitse jin ƙishirwa sosai; Ba ya cinye adadin kuzari marasa amfani don a kashe shi da ruwan sanyi, ba ya gumi don cika wurinsa da ruwa. Bugu da ƙari, abinci na halitta yana da isasshen ruwa tare da su. Yanayin ya samar da abinci na halitta ta hanyar da suke cike da ruwa a lokacin rani da ƙananan ruwa a lokacin hunturu. Idan mai ci danye yana jin ƙishirwa sai ya kashe ƙishirwa ta hanyar cin kokwamba ko tumatur ko ruwan 'ya'yan itace kofi guda ko ruwan magudanar ruwa. Don wannan dalili da kuma don ƙara ruwa zuwa compote da dai sauransu, kowane mai rai ya kamata ya shirya gilashin ruwa ɗaya ko biyu na ruwa a kowace rana. A bisa ka'ida, kada mai rai ya bar wani sinadari ko wani abu mai guba a cikin jikinsa, koda kuwa adadin ya yi kadan; shi ne kada ya sha ruwan famfo. Wannan ruwa yana da sinadarin chlorine da fluoride, kuma komai kankantarsa, domin yana da ikon kashe kwayoyin cuta, yana kuma da ikon lalata kwayoyin halittar jikin dan adam. Kwayoyin ɗan adam kuma suna da hankali kamar ƙwayoyin cuta, suma suna saurin guba kuma suna kasawa, ana jin zargi mai ƙarfi a duk faɗin duniya akan wannan mummunan aiki. Wasu sun raina wannan guba, sai su sha wannan ruwan famfo, su kara masa wasu sabbin sinadarai da guba, su sanya shi kala daban-daban su kira shi abin sha ba na barasa ba.
Sau ɗaya a wata, muna kawo yan tulun ruwa daga maɓuɓɓugar ruwan Vanak na Tehran da ke kusa da mu mu yi amfani da su. Akwai babban bambanci tsakanin dandano da kamshin ruwan bazara da ruwan famfo.

Fesa da takin mai magani na ɗaya daga cikin ayyukan rashin hikima na mutanen wannan zamanin. Masu hadama suna cutar da duniya

sinadarai da takin mai magani da wucin gadi suna haɓaka adadin samfurin kuma a maimakon haka rage ingancinsa; suna fesa 'ya'yan itatuwa da kayan marmari idan sun girma kuma suna sayar wa mutane nan take. Daga baya likitan da ya kirkiri wannan feshin, ya ga mummunan sakamakon aikinsa, maimakon ya hana, ya hana cin 'ya'yan itatuwa da kayan marmari.

Yanzu da abin ya kasance haka, bai kamata mutane su yi amfani da cutar ba na fesa a matsayin uzuri da dafa 'ya'yan itatuwa da kayan marmari. Domin idan feshi ya lalata darajar samfurin da misali 10%, dafa abinci yana lalata darajar da 100%, kuma a lokaci guda yana samar da guba mai yawa a cikin matattun abinci fiye da fesa. Jama'a su rika wanke wadannan kayan abinci masu guba da kyau sannan kuma su yi yaki da wannan dabi'a ta rashin mutunci. Yanzu an ɗaga muryar mutane daga ko'ina cikin duniya. Suna kafa ƙungiyoyi, suna buga mujallu, suna buɗe shaguna na musamman da wuraren kiwon lafiya da gidajen kwana don ciyar da mutane abinci da aka samar ba tare da takin mai guba da magungunan kashe qwari ba. Wasu daga cikin mabiyana na kasashen waje, ku sayi wa kansu fili don samun lambu mai zaman kansa kuma su ba da bukatun 'ya'yan itace da kayan marmari ba tare da takin sinadari ba kuma suna rayuwa cikin 'yanci na gaske.

Kasadar kungiyar RawVegan Tehran Na yanke shawarar fassara da buga littafina

cikin Faransanci, Jamusanci, Sipaniya da Larabci, da kuma yin littattafai daga haruffa masu ban sha'awa da faɗaɗa ayyukana na duniya, amma abokai da masu sana'ar abinci na abinci sun nace na kafa kulob a Tehran. . Tare da wasu masu kafawa, mun tattara makudan kudade a tsakaninmu, muka shirya takarda kuma muka fara aikin. Na ba da manyan dakuna guda biyu a kasan gidana da ruwa da wutar lantarki da tarho kyauta ga kulob din kuma na kwashe shekara biyu da rabi ina kula da kulab da danyen gidan cin abinci na vegan. Na tara membobin da suka kasance da aminci ga falsafata da tsarin mulkin al'ummarmu, kuma sun kasance masu himma, taimako, shirya tarurrukan abokantaka, sun yi magana game da sakamakon da suka samu daga cin danye, tattara kyaututtuka, kuma suna raha kamar babban iyali kuma a cikin wannan. yadda muka tattara kusan mambobi 900.

Shekara daya da kafa kungiyar, Mr. Javad Ramezani. wanda ba shi da lafiya kuma likitoci sun yanke masa ciki da

duodenum kuma ya yi canje-canje a cikinsa, ya zo kulob yana mutuwa (kamar yadda ya ce) ya zama mamba, ya zama mai cin abinci danye kuma ya tsira daga mutuwa. Ya kasance mai sha'awar ayyukan al'umma kuma an zabe shi a matsayin memba na kwamitin gudanarwa. Abin takaici, ba zai taɓa fahimtar zurfin falsafar falsafar ɗanyen cin ganyayyaki ba. Wani lokaci yakan ce: "Tunanina bai riga ya shiga tunanin Aterhov ba, yana iya isa can wata rana." Na kasance ina jiran kwanakin nan tsawon shekaru, amma a banza. Mista Ramezani ya ce: "Bai kamata Aterhov ya kai hari ga likitoci da kimiyyar likitanci ba tare da yin Allah wadai da ayyukan da suka yi ba daidai ba." Amma ba ni da wannan ra'ayi kuma ina so in gaya wa mutane gaskiya.

Da ayyukan kulob suka dan samu ci gaba, sai na kwashe bene na farko na gidana, na kara wa dakunan da suka gabata da kashi uku na kudin hayar da dillalai ke bayarwa, na ba kulob (rabin gidan nawa ne. mata. Ba na samun haya daga rabi na). Da kudina na bude wata kofa ta musamman na titi na gina katafaren gida mai tsayin mita 30 domin adanawa, 'yan uwa ba su yi taruka akai-akai ba, muka nada kwamitin gudanarwa a tsakanin wasu 'yan uwa masu aiki, kuma bisa tsari. don tabbatar wa Mista Ramezani cewa ba daidai ba ne a ra'ayinsa, na bar shi ya zabi hukumar da kansa. Ya zabi Dr.

Mohammad Kaar (Farfesa na Jami'ar Kiwon Lafiya ta Tehran) a matsayin shugaban kwamitin gudanarwa. Wannan likitan ya rubuta wani littafi mai suna "Raw Vegetarianism" mai cike da ma'anar dakin gwaje-gwaje marasa ma'ana kuma ya bata lokacin masu sauraro da laccoci marasa amfani. Ba da daɗewa ba ya haifar da hayaniya a ƙungiyar cewa dole ne mu kore shi daga zama mamba kamar yadda doka ta 29 ta kundin tsarin kungiyar ta tanada. Ya je da wasu masu irin tunaninsa, ya zuba jari ya bude wani kulob mai suna "Scientific Raw Vegetarianism" a kan Ministers St, kowane mutum ya yi asarar toman dubu 40 ko 50 ya rufe, wasu kuma sun yi nadamar aikinsu suka koma kulob dinmu. Mista Ramezani bai yi koyi da kuskuren da ya yi ba, amma akasin haka, maimakon likita daya, sai ya kawo wasu likitoci biyu ko uku a kulob din don yin jawabi.

Idan da sun yarda da maganara da na rubuta shekaru da suka gabata a cikin littafin Cin Danyen da ake ci, da yawancin mutanen da suka mutu a shekarun baya-bayan nan za su rayu a yanzu. Misali Dr. Iqbal, shugaban tsarin kiwon lafiya,

wanda ya mika ni ga kotu domin a hukunta shi, amma shi da kansa an hukunta shi a zahiri ya mutu. Abin farin ciki, kotu ta yi watsi da korafin tsarin kiwon lafiya da cewa ba shi da tushe kuma ta yanke hukunci a kaina. Tsarin likitanci ya yi ikirarin cewa ina tsoma baki cikin "kimiyya" na likita amma ba ni da wani abin da zan yi musu, kawai na nuna hanyar yanayi kuma wannan hanya madaidaiciya za ta sa mutane su kasance lafiya da warkar da su, kuma a sakamakon haka, An toshe hanyar samun kudin shiga na likitoci, amma babu wani dan kasuwa da yake son kasuwancin sa na kudi ya lalace! A cikin littafin "Cin Danyen Abinci" wanda a cikinsa aka fassara falsafar danyen abinci kuma tare da jagororin wannan littafi, an kafa al'ummar danye danye, an ambaci wasu abubuwa na asali wadanda ke tabbatar da kuskure da illar ilimin likitanci.

Na dogara da yawa a kan kwararar wannan kungiya da kulob saboda ina da don tabbatar da yadda na bata lokaci na tsawon shekaru shida, na nisanci ayyukan duniya, na yi aiki tukuru da kashe kudi, amma duk wannan yunkurin ya ci tura saboda wasu yan damfara, sun kwashe al'umma, kulob, da gidan abinci da dukiyoyinsu. da kayan daki daga ni da na gaske na al'umma da kuma mika su ga 'yan adawa. Mista Javad Ramezani, hamshakin attajiri kuma mai son kudi; Ya kasa gane zurfin ma'anar ma'ana mai sauki da kyakkyawar falsafar danyen cin ganyayyaki, sabanin ra'ayi na, yana tunanin cewa zai isa wurinsa da wuri ta hanyar kimiyya. Ya yi imani da ra'ayinsa sosai kuma yana da tabbacin kansa har ya yanke shawarar yin wani abu don fitar da ni daga kulob din kuma ya sanya kansa a wuri na da falsafar ilimin kimiyya a maimakon dokar yanayi. Sun sanya littafin Dr. Majdi mai suna "Ku ci ku yi kyau" maimakon littafin ci danye suka karbe kulob da taimakon likitoci. Don cimma wannan manufa mai hatsarin gaske, sai da ya yi amfani da daruruwan take hakki, karya doka, karya, barazana, tilastawa, shiryawa da dai sauransu, da farko ya yi kokarin kwace MohammadReza Mahtabi da Manouchehr Safarzadeh (mambobin kwamitin gudanarwa biyu) daga gare shi. .

Mista Mahtabi, injiniyan aikin gona mai shekaru 28, wanda ya tsira daga cutar koda ta hanyar cin danyen abinci, ya taimaka wajen gyara kulob din na tsawon watanni. Ya kasance matashi mai hazaka wanda cikin alfahari ya yi duk aikin wayoyi, aikin famfo, zane-zane da aikin kafinta na kulob din tare da taimakon

Mr. Safarzadeh. Sa'an nan ya gudanar da dukan club da gidan cin abinci na tsawon watanni shida. Ya yi nazari kan yadda ake shirya danyen salati, ya kuma rubuta littafi mai suna "Raw vegan food, the only human food". Mista Mahtabi ya so ya kafa kamfanin noma ga al'umma, amma shirinsa bai kare ba saboda ba a samu filin da ya dace ba; Malam Mahtabi ba shi da wadata sosai, kuma da mun ba shi dan albashin da zai tafiyar da kulob din, mu rike shi, da kulob dinmu ba zai shiga cikin wannan mawuyacin hali ba, amma an gallaza wa Mr. Ramezani har ya gudu daga gare mu. kuma ya gaya wa abokansa: "Zan je, in ci dafaffe in mutu." Shi ma ya yi. Ya tafi Khorramshahr, ya sami aiki a bankin Keshavarzi, ya ƙaura daga gida, abokai da jama'a, ya zauna shi kaɗai, yana dafa abinci, a sakamakon haka, ciwon kodansa ya sake bayyana ya kashe shi.

Mista Manouchehr Saffarzadeh ya yi aiki tukuru a kulob din kuma ya taimaka, amma saboda ya fahimci zurfin falsafar danyen cin ganyayyaki mafi kyau kuma koyaushe yana kare shi, saboda Mista Ramezani yana kallonsa a matsayin makiyi, ta wannan hanyar. Hukumar ta watse. Safarzadeh ya tafi Shiraz shi kuma Abulfazl Sadarat ya tafi Jahrom, Mr. Ramezani da Mr. Kayhani suka zauna, Mista Abulfazl Kayhani ba wani muhimmin mutum ba ne, dan uwan Mista Ramezani ne kuma amininsa. Na yi balaguro zuwa ƙasashen waje sau uku ko huɗu a wannan lokacin, masu cin ganyayyaki suna gayyata ni a duk faɗin duniya, suna son ganina, wani lokacin kuma nakan je ganinsu. A cikin irin wannan yanayi, Mr. Ramezani ya ga fage babu kowa sai ya fara mulkin kama-karya. Muna da kundin tsarin mulki da kwararrun malaman fikihu suka tsara, wadanda suka hango komai kuma suka karfafa ikona na hana irin wannan keta; Amma Mista Ramezani bai san dokar ba. A gare shi, burinsa shine doka.

A cewar labari na 18, 21, da 29, Mista Ramezani da Mr. An kore Kayhani daga cikin al'umma bisa doka, kuma duk wani mataki da suka yi mini ya sabawa doka da tilastawa. Idan ina so, da na yi amfani da ikona cikin lokaci, in cire su kuma in karbi ragamar tafiyar da kungiyar, amma kamar bakon abu, ina da sha'awa ta musamman ga Mr. Ramezani saboda himma da kwazonsa, musamman ma. cewa ya kasance mai himma da taimakawa kungiyar. Ya shirya taron karawa juna sani a lambun sa. Ban so ya bata masa rai ba; Kullum ina jira ya karbi kuskurensa ya dawo gare mu.

Watakila yana yi mini ba'a kuma ya ɗauki kansa mai hikima domin ya yarda da ilimin likitanci, amma ban yarda ba. Ya ce: "Dole ne mutum ya yi amfani da kowane irin hanya da tsare-tsare don yin yaki." Mista Ramezani ya nada daya daga cikin abokansa da abokan karatunsa, Mista Mostaan, a matsayin ma'aikacin littafi, wanda ke kwashe duk kudaden da aka karba daga siyar da gidajen cin abinci, da ofis, da membobinsa zuwa banki ya zuba a asusun Mista Ramezani. Menene Mista Ramezani yake yi da wannan kudin? Babu wanda ya sani kuma bai amsa wa kowa ba. Mista Ramezani ya yi hatimi; A ranakun Lahadi da Talata daga 16:00 zuwa 20:00 da kuma ranar Alhamis daga 13:00 zuwa 15:00 laccoci da marasa lafiya likitoci da masana abinci na abinci sun duba su kyauta. Ya sanya wannan hatimin a kan takardun da na buga a kan kuđin kaina, domin Mista Ramezani ba ya kashe kuđi wajen talla. Tsarin likitanci ya koka da ni cewa ina tsoma baki a aikin likita, yanzu Mista Ramezani yana yin haka.

Sun fara acupuncture a cikin kulob din na dan lokaci; Mata, yara, manya da kanana, zaune a gefen bango da allura a makale a cikin kunnuwansu, hancinsu, lebba, goshi, hannaye da gwiwoyi kamar mutum-mutumin shiru! Suna jiran cutar ta yi tsalle daga saman allura ta cece su!
Wane irin fage ne na ban dariya jahilcin masu dafa abinci ba ya haifar? Dr. Nawab ya yi jawabi ta bakin kakakin kungiyar kuma ya bayyana cewa bai amince da ra'ayin Hovannessian ba. Sosai malam Nawab idan baka yarda da falsafar ba me kake yi a wannan club din? Akwai miliyoyin mutane a duniya waɗanda ke adawa da falsafar falsafar cin ganyayyaki, shin dukkansu suna da yancin shiga namu kulob đin su yi magana a kan mu? Lokacin da na fitar da sanarwa game da wadannan abubuwan da ke faruwa don sanar da 'yan kungiyar, hakan ya fusata Mista Ramezani; Ya canza makullin kofar gidan, wanda na tokare kaina na dasa shi da furanni, ta yadda ba zan iya shiga tsakar gidan ba in shayar da gonar; Kofar ofis dina a kulle take sai da na bude sabuwar kofar ofishina daga falon. Ana kuma kulle kofar shiga club din daga baya.

Lokaci ya yi da za a zabi sabon kwamitin gudanarwa. Malam Ramezani ya tambaya wasu mutane don shirya gayyata. An rubuta gayyata kuma an sanya su cikin ambulan. Mista Ramezani ya kai wadannan ambulan zuwa gidansa domin ya buga musu tambari, amma ko daya daga cikinsu bai buga ba, ta yadda babu ko daya.

na ’yan ikilisiya sun san zaɓen sabuwar hukumar gudanarwa. A cikin kwanakin nan Malam Ramezani ya tattara duk takardun ’yan uwa ya kai su gidansa. Ya umurci Mista Mostaan da kada ya karbi kowa a matsayin mamba. Wannan babban laifi ne. Wani ya tambayi Mr.Ramezani cewa wani mai martaba yana son zama mamba, me ya sa ba ka yarda ba? Kuma ya amsa: "Ban son kamanninsa." Babu wani kama-karya a duniya da yake son bayar da irin wannan amsa ta rashin kunya. A gidan sa Malam Ramezani ya gayyaci abokai da abokan arziki da makwabta da ’yan uwa da sauran jama’a zuwa wurin taron inda ya ba kowannensu katin zama dan kungiyar domin su shiga kulob din su zabe shi a ranar zabe.

A ranar da aka tsayar da zaben, Mista Ramezani ya shiga kulob din tare da gungun ‘yan bogi na ‘yan kato-da-gora na cin abinci da kuma rubutun sabon kundin tsarin mulki, mai sabon suna, da sabuwar cibiya da kuma wani sabon falsafa, wanda Mista Ramezani ya amince da shi a gidansa da kuri’ar “asiri” daya kacal . Ya gabatar da gungun likitoci da wasu da shi da kansa ya zaba da kuri’ar “asirce” ya ce: “Duk wanda ya yarda, ya daga hannunsa. Wasu sojojin haya ne suka daga hannayensu cikin mamaki sannan Mr. Ramezani ya sanar: "An amince." Mambobin kungiyar da dama, sun yi zanga-zanga. Na shiga kulob din ne daga gidana na sanar da cewa an dade ana hana Mista Ramezani shiga cikin al’umma, don haka ba shi da ‘yancin kada kuri’a ko zabe ko zabe. Wannan zabe haramun ne kuma karya ne. Mista Ramezani ya yi rajistar wannan zabe ba mu yi zanga-zanga ba saboda wannan sabuwar kungiya ba ta da alaka da tamu. Wannan sabuwar al’umma ce mai sabon suna, da sabon manufa, da sabon wuri, da sabon tsarin mulki, da sabbin littattafai, da sabon mai kafa da sakatare. Kowa yana da ’yancin zabar abin da zai sa a gaba, ya tattaro ‘yan mutane masu irin wannan tunani a kusa da shi, ya kafa al’umma ya yi mata rijista; Amma a tarihi ba a taba ganin wata kungiya ta haramtacciyar kungiya ta shiga cikin al’ummar ‘yan adawa, ta shirya wa kanta zaben karya, ta kori manyan mutanen da suka kafa al’umma, ta kuma kwace duk wata kadarori na mutanen asali. Wannan kamar idan makiya suka kewaye wani gari, sai wasu 'yan tsirarun mazauna birnin suka bude kofar suka mika birnin ga abokan gaba. Al'ummar cin abinci danye ya sabawa aikin likitocin da ba daidai ba. Mataki na 17 na Kundin Tsarin Mulki ya ce: "Mai cin ganyayyaki na gaskiya ba zai tab

yana rashin lafiya kuma baya buƙatar magani da hanyoyin magani."
Game da hatsarori da hadarurruka, muna horar da ƙwararrun likitocin da za su yi aiki ba tare da maganin rigakafi ba, ba tare da magani ba kuma ba tare da furotin na dabba ba.

Suna gaya mani "me yasa kuke rashin yarda da waɗannan likitocin da suke danye masu ci da maganar danyen abinci?" Ba gaskiya ba ne. Dr. Majdi ya gaya wa mutane: "Wani lokaci za ku iya ci da shi dafaffe, babu matsala." Kuma yana ci da kansa, Dr. Nawab ya yi imanin cewa ya kamata a fara danyen abinci a hankali.
Daga duba da bayyanar Dr. Rashti (daya daga cikin sabbin membobin hukumar), za a iya fahimtar cewa shi ba danyen ganyayyaki ba ne. Wadannan likitocin sun mayar da gidan danyen abinci cibiyar talla da kuma tattara kwastomomi domin ofishinsu ya yi suna. Dr. Nawab ya zama shugaban kwamitin gudanarwa, menene shugabancinsa zai kasance? Kawai yana magana game da furotin da bitamin na awa daya a mako kuma shi ke nan? Ya kamata shugaban kasa ya jagoranci al'amuran kungiyar.

Ina mamakin yadda Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti da sauran hukumar Membobin da Mista Ramezani ya zaba, duk yadda suka sabawa falsafar ta, ta yaya suka amince su shiga wannan zabe na karya da wannan abin kunya da kuma cire Hovannessian, wanda ya kafa kuma sakatare na dindindin na kungiyar? Sun maye gurbin wadanda suka kafa kulob din, sun kwace kulob din da na kirkiro kuma na yi mulki na tsawon shekaru shida daga hannuna, suka kwace kulob din da karfi da yaji da dukkan kayan aiki da kayan aiki. Kungiyarmu ba ta buƙatar laccoci na "kimiyya". Lokacin da muka yarda da umurnin yanayi "kada ku ci dafaffen abu, kada ku ci dabbobi, ku ci danye abinci mai gauraye kamar yadda kuke so da duk abin da kuke so." Ba mu buƙatar jin wani abu kuma.

Mista Ramezani yana tunanin kansa masanin kimiyya ne. Lokacin da masu cin abinci danye suka kewaye ni suna yin tambayoyi, Mista Ramezani ya shiga tattaunawa yana magana game da glucose da glucogen. Watarana ana gardama, Mista Kayhani ya fara zagina. Ya daga hannu ya yi ihu biyar ko shida: "Armeniya, Armeniya, Armeniya." Kamar Armeniya wani irin tsinuwa ne! Ina alfahari da zama Armeniya kuma ina alfahari da zama Aryan kuma ina zaune a Farisa. 'Yan ƙasar Farisa ba su taɓa zaluntar Armeniya ba kuma suna jin daɗin girmama su koyaushe. Kirkirar ƙiyayya tsakanin al'ummomi na ɗaya daga cikin mafi muni. Irin wannan ya faru daya

da rana a wajen wani taron hukumar, a cikin rigima, Dr. Kaar ya rasa natsuwa na dan lokaci, ya fara zagi na cewa, a rayuwata na ji daga bakin mutane a titi. Ina zaune shiru ina kallon yadda wannan mai mutunci ya rasa ransa bai gane me yake cewa ba. Ya buge hannayensa akan teburin ya ce: "Ka haura ka zauna a dakinka, ga namu ba naka ba." Domin a baya, ya yi nadamar halinsa, ya rungume ni, ya sumbace ni, ya ba ni hakuri, na yafe masa; Amma a karo na biyu abin ya fita gaba daya. Dole ne mu kore shi tare da Mista Azdanlou, ba kawai daga kwamitin gudanarwa ba, har ma daga cikin membobin kungiyar.

Don in bata min rai, Malam Ramezani bai biya kudin hayara na biyar ba watanni. Watarana ya fashe da hauka a cikin club din sai ya ga na yi magana da wasu mutane game da cin danye, sai ya ce "Ku tashi daga nan." Sa'an nan ya umarci ma'aikacin da ya ɗauka: "Ku jefa wannan." Shi ma wannan ma'aikacin ya tunkude ni ya jefar da ni daga matakalar kofar shiga, na fadi kasa sai kaina ya bugi babur ya ji rauni. Idan ban kasance danyen abinci ba, da na sami bugun jini. Mun je ofishin 'yan sanda kuma daga nan zuwa ga likitan likita, wannan ma'aikacin yana so ya kawar da kansa kuma ya sake maimaita shi da karfi: "Aterhov ya ce idan kun taba teburin, za ku rasa nauyi." Ya koyi abubuwa da yawa daga cin danye! Mista Ramezani ya kuma so ya nuna wa mai binciken wasu takardu, amma mai binciken ya mayar da su baya. Tabbas, Mr. Ramezani ya so ya nuna shahararren kundin tsarin mulkinsa kuma ya tabbatar da cewa shi ne sakataren al'umma kuma ni ne mai tayar da hankali. Me zan iya yi a nan? Na yafe na fito; Shin wannan shi ne fage na ƙarshe na ban dariya ko bala'i? Ban sani Ba; Yakamata malam Ramezani ya amsa. Ya sha yi mani barazanar cewa zai yi wani abu da zai tilasta ni in gudu daga Farisa tsirara! Watakila al'adarsa ce domin ya bashi rayuwarsa ga falsafata. Wannan kuma wani nau'in godiya ne. Lokacin da suka tambaye shi: "To ina Aterhov?" Ya amsa: "Shi anti-kimiyya ne." Anan na bayyana cewa duk wata cutarwa ga rayuwata da dukiyoyi na daga gareshi ne (ko wakilai masu kutsawa).

Son kai da rashin hikima ya sa wasu suka kai ga cewa littafin wayata mai dauke da sunayen dukkan membobin.

an yi rajista kuma manyan fayiloli guda biyu cike da wasiƙun Ingilishi (kimanin dubu) sun ɓace daga ofishina. Ba zan iya cewa aikin wane ne wannan mugun aiki da rashin cancanta ba, amma na san da yawa cewa aiki ne na mutum mai son yin hulɗa da masu bin ɗanyen cin ganyayyaki da cin zarafinsu. A bayyane yake cewa wanda ya sace su ba zai iya amfani da su a fili ba. Duk wanda ya yi haka, ya yi ne bisa jahilci. Ina neman afuwa da rokon cewa idan ya dan ji dan Adam a cikin zuciyarsa, bayan ya samu ma'anarsa daga wurinsu, ya mayar mini da wadannan wasikun; saboda waɗannan wasiƙun za su kasance masu mahimmanci da ƙima a gare ni da kuma tarihin ɗanyen cin ganyayyaki a nan gaba.

Yanzu da ban je kulob din ba, mutanen da aka yi musu magani suna zuwa hawa na biyu na villata don yin godiya da samun bayanai da siyan littattafai. Mun kafa al'umma tare da falsafar da aka rubuta a cikin littafin danyen abinci. Duk wanda bai karɓi wannan littafin ba ba zai iya zama ɗan wannan al'umma ba. Likitocin da suke son zama memba na kungiyar masu cin ganyayyaki, yakamata su rufe ofisoshinsu kuma kada su rubuta takardar magani ko guba ga marasa lafiya, amma su likitoci ne bayan haka kuma ba za su iya barin kuskuren iliminsu gaba daya ba, kuma idan sun yi hakan, ba su da komai. yi kuma ba abin da za ku ce. Suna yin lacca a cikin kulob dinmu game da bitamin, sunadarai da kaddarorin shuke-shuke. Waɗannan kalmomin banza ne kawai, tatsuniyoyi, zato da ƙirƙira. Da farko suna yin lecture sau uku a mako, daga baya a rana daya a mako sai awa daya kawai. Nan ba da dadewa ba mutane za su gaji da jin wadannan kalmomi kuma za su ƙare da magana, me za su yi a gaba? Nawa za su iya yaudarar mutane?

Bayan haka, idan wata rana Ramezani ya zurfafa karatunsa kuma ya yarda da kuskurensa, ya bar ki~~miyyar li~~kitanci, ya dawo dabi'a kuma ya mika wuya ga dokokin dabi'a, a bude muke mu karbe shi kuma zan yi watsi da irin wahalhalun da aka yi min; Babu ƙiyayya a cikin ɗabi'ar ɗanyen cin ganyayyaki na gaskiya, mu masu gafara ne.

Raw-Veganism yana tsaye mafi girma fiye da duk juyin juya hali a tarihi

Ms. Astrie tare da gungun yara masu cin ganyayyaki daga gidan marayu



Rukunin yara masu cin ganyayyaki a gidan marayu Nancy Anna Zabler a Ostiraliya



Arshavir Ter Hovannessian



Misali na ɗan adam na gaskiya, wanda ya ƙaddamar da sabuwar duniya ba tare da cuta ba, talauci, yunwa, yaki da kisa, misali na cikakken ɗanyen ganyayyaki na ƙarni na 20, Anahit , 20-'yar Aterhov mai shekara , wadda ba ta taɓa cin abinci ko daɗaɗɗen abinci ba kuma ba ta taɓa shan wani magani ko alluran rigakafi ba.



Anahit mai shekaru 15 (hoto mai launi)

Logo na
Tehran Raw-
Al'ummar Cin Abinci



Anahit mai shekaru 10 (hoto mai launi)

Tehran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Tehran city, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Saukewa: 828878

Sa hannun
marubuci

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.